LQW Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung
ArtSet
Qualitätstestiert bis 05.11.2015

www.tuv.com
TÜVRheinland
ID:9105036269

vhs

Volkshochschule
Braunschweig GmbH mit
VHS Arbeit und Beruf GmbH
Haus der Familie GmbH

Sprachen und mehr
Gesellschaft und Kultur
Gesundheit und Wohlfühlen
Beruf und Arbeitsleben
Grundbildung und Schule
Computer und Medien
Eltern und Kinder

Volkshochschule Braunschweig

1. Halbjahr 2015

www.vhs-braunschweig.de

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Foto: Scheibe

Ulrich Markurth
Oberbürgermeister der Stadt Braunschweig
und Aufsichtsratsvorsitzender der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Hans-Peter Lorenzen
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Was hat eigentlich ein Garten mit einer Volkshochschule zu tun? Diese Frage könnte man sich stellen, wenn man beobachtet hat, was sich im Innenhof unseres Unterrichtsgebäudes in der Heydenstraße von Frühjahr bis Herbst 2014 abgespielt hat. Etwa 25 Gartenbegeisterte haben dort gegärtnert und dazu beigetragen, dass mitten in Braunschweig, an einem Ort, an dem man es nicht unbedingt erwarten würde, ein kleiner Nutzgarten mit Obst-, Gemüse- und Kräuterpflanzen entstanden ist.

Die Resonanz ist von allen Seiten sehr positiv. Denn unser Hofgartenteam hat nicht nur selbst viel Freude an diesem Projekt, sondern damit auch für viele andere Kursteilnehmende und Mitarbeitende einen kleinen Lern- und Genussort geschaffen. In den Unterrichtspausen sitzen Kursgruppen bei Kaffee und Kuchen zwischen den Kräuterbeeten, gehen durch die Reihen der Pflanzkisten, schauen sich die Beschilderungen der teilweise unbekannten Pflanzen an, schnuppern an den Kräutern oder informieren sich in den ausgelegten Pflanzenordnern.

Somit ist die eingangs gestellte Frage beantwortet. Neben dem gemeinsamen Gärtnern geht es zum einen um Austausch und Kommunikation, zum anderen gehört das Initiieren von Lernprozessen – sowohl informell als auch formal – zum Konzept. Sechs Workshops mit insgesamt mehr als 186 Teilnehmenden haben bisher bereits stattgefunden und das neue themenbezogene Kursangebot wächst (s. Seite 68).

Der Impuls kam aus anderen Städten, wo unter dem Thema Urban Gardening vergleichbare Projekte laufen, alle mit dem Ziel, die Rückkehr der Gärten in die Städte möglich zu machen. Wir freuen uns, dass bereits unser kleiner „interner" Hofgarten so viel Bürgerbeteiligung erzeugt hat.

Allen Aktiven gilt ein ganz großes Dankeschön für ihre engagierte Pilotarbeit. All diejenigen, die wir neugierig gemacht haben, sind eingeladen zur Besichtigung oder zum Mitmachen – spätestens ab Frühjahr 2015. Ein zweites Projekt an einem anderen Ort in Braunschweig ist schon in Planung …

Für solche und andere neuen Ideen, genauso wie für ein bewährtes umfassendes Bildungsangebot steht Ihre Braunschweiger Volkshochschule. Informieren Sie sich darüber in diesem neuen Programmheft für das erste Halbjahr 2015.

Wir freuen uns auf Sie.

Ulrich Markurth
Hans-Peter Lorenzen

Service

Herzlich Willkommen 3
So können Sie uns erreichen / Kalender 5
So melden Sie sich an 7
Unterrichtsstätten 8
Bildungsberatung, Bildungsprämie, Bildungsgutschein 9
Informationen und allgemeine Geschäftsbedingungen 10
Leitbild 11
Bildungsurlaub: Informationen und Jahresübersicht 12
Mediationsbüro 104
Der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf 140
Stichwortverzeichnis 152

Bürgerkompetenz und Politik

Regionalstelle Politische Bildung 14
Demokratie, Vielfalt, Toleranz 15
Wege zu einer Kultur des Friedens 18
Was micht betrifft … Umgang mit schwierigen Lebenssituationen 18

Sprachen und mehr

Sprachen lernen 20
Deutsch als Fremdsprache 22
Integrationskurse und Einbürgerung 25
Deutsch für den Beruf - ESF BAMF 25
Englisch 26
Romanische Sprachen 38
Weitere Fremdsprachen 43

Gesellschaft und Kultur

Kommunikation und Gesundheit 50
Kommunikation und Rhetorik 50
Arbeitstechniken, Lernstrategien 52
Persönlichkeitsbildung, Psychologie 53
Philosophie, Östliche Weisheit 54
Staatstheater 55
Literatur 56
Gitarre, Tanz 58
Zeichnen und Malen 59
Modezeichnen – Drapage – fertiges Modell 61
Kreatives Gestalten 63
Natur, Fotografie 64
Wein und Kultur 67
Gartenkultur 68

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

In der Naturmedizinischen Patienten-Akademie bieten wir ergänzende naturheilkundliche Vorträge zur Schulmedizin, die Ihnen ein Verständnis zu verschiedenen Krankheiten vermitteln sowie Informationen über naturmedizinische Ansätze und ganzheitliche Therapien.

Im 1. Halbjahr 2015

27. 02. 2015	Rücken- und Nackenbeschwerden – Ursachen und Therapien
12. 03. 2015	Krankheiten Widerstand leisten – Chronische Infektanfälligkeit, Atemwegserkrankungen
28. 04. 2015	Säure-Basen-Gleichgewicht und gesunde Ernährung
21. 05. 2015	Die geheime Macht der Bakterien in unserem Körper
11. 06.2015	Menschentypen und Heilmethoden in der Fünf Elementen Lehre
30. 06. 2015	Rundum gesund mit Schüßler-Salzen

weitere Informationen siehe Seite 71

Gesundheit und Wohlfühlen

Gesund im Alltag / Naturmedizinische Patienten-Akademie 71
Fitness, Gymnastik, Tanz 72
Stressbewältigung, Entspannung 77
Farb- und Stilberatung 84

Beruf und Arbeitsleben

www.joblöwe.de 86
Qualifizierung und Vermittlung 86
Jugendprojekte 88
Beschäftigungsprojekte 90

Akademie Alte Waage

Personal- u. Organisationsentwicklung 93
Kommunikation 94
Soziale/päd./psych. Fortbildungen 96
Bildungsberatung und Kompetenzentwicklung 98
KiTa-Werkstatt 100
Fortbildung für KiTa-MitarbeiterInnen 101
Weiterbildung mit IHK-Abschluss 102
Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse 103
Fortbildung Natur und Umwelt 15
Fortbildung für Kursleiter/-innen 104
Mediationsbüro 104
vhs consult 105
BürgerKolleg Braunschweig: Fortbildung im Ehrenamt 106

Grundbildung und Schule

Schulabschlüsse 109
Grundbildung 110
Grundbildung am Arbeitsplatz 110
Rechtschreibung 110
Studium ohne Abitur 109

Computer, Wirtschaft und Medien

Lehrgangssysteme EDV 112
Computerkurse 113
Computerkurse für Senioren 125
Lehrgangssysteme Kaufmänn. Praxis 128
Einkommensteuer/Immobilien 132
Tastschreiben 134
Bürotechnik, Büroorganisation 135

Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Zurück in den Beruf 135
Computerkurse für Frauen 136
Überbetrieblicher Verbund 138
Grundlagen der Büroarbeit 141
Selbstcoaching und Kommunikation 141
Bewerbung / Jobsuche 144
Existenzgründung für Frauen 145
Frauen in Führungspositionen 147

Ausbildungswerkstatt 150
Stichwortverzeichnis 152
Impressum 154

So können Sie uns erreichen

Kundencenter

Sabine Slapa, Murat Yildizgezer, Elke Rühlemann-Franke, Melanie John, Vanessa Ruckert und Özlem Dogan helfen Ihnen gern.

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über das aktuelle Semesterprogramm, Einzelkurse, Veranstaltungsreihen, Dozenten und vieles mehr.

Selbstverständlich werden hier nicht nur Ihre Anmeldungen, sondern auch Kritik und Anregungen entgegengenommen.

Wir sind für Sie da:

Montag–Donnerstag: 9.00–15.00 Uhr

Dienstag: 9.00–18.00 Uhr

(in den Ferien bis 15.00 Uhr)

Freitag: 9.00–13.00 Uhr

Verlängerte Öffnungszeiten
vom 16. –19. Februar 2015

9.00–18.00 Uhr

Alte Waage 15
38100 Braunschweig

Sie können sich auch von Montag bis Freitag in der Zeit von 08.30 - 12.30 Uhr in unserem Unterrichtsgebäude in der Heydenstraße anmelden!

Sabine Slapa
Tel. 2412-240

Murat Yildizgezer
Tel. 2412-242

Elke Rühlemann-Franke
Tel. 2412-243

Melanie John
Tel. 2412-243

Vanessa Ruckert
Tel. 2412-241

Özlem Dogan
Tel. 2412-241

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Alte Waage 15

38100 Braunschweig

Telefon 0531 2412-0
Telefax 0531 2412-221

Internet / E-Mail

Internet: www.vhs-braunschweig.de

E-Mail: info@vhs-braunschweig.de

Per E-Mail können Sie uns auch direkt erreichen:

Vorname.Nachname
des gewünschten Mitarbeiters
(ohne Umlaute)
@vhs-braunschweig.de

Haus und Technik

Waldemar Pracht *Teamleiter*	2412-124
Foyer Alte Waage	2412-131
Karsten Janssen	2412-349
Oliver Witt	2412-301
Vladimir Pavlovitsch	2412-342
Yasar Saracoglu *Reinigung*	

EDV / IT

Thomas Böhm *Abteilungsleiter*	2412-206
André-Tobias Rott	2412-121
Gero Alders	2412-370

Cafeteria
im Haus Heydenstraße 2 — 2412-305

Kundencenter — 2412-303
Heydenstraße
08.30 - 12.30 Uhr

Öffentliche Schulferien* im 1. Halbjahr 2015

Januar 2015

M	D	M	D	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Februar 2015

M	D	M	D	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

März 2015

M	D	M	D	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April 2015

M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai 2015

M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juni 2015

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Beginn der Sommerferien 23. Juli 2015

unterrichtsfrei, ausgenommen Wochenendseminare. Veranstaltungen, die in der Terminplanung von diesem Schema abweichen, sind gekennzeichnet

* Einige Veranstaltungen, die in unseren Räumen Heydenstraße, Güldenstraße, Reichsstraße und Alte Waage stattfinden, können ebenfalls von diesem Schema abweichen.

Geschäftsführung VHS GmbH und Tochtergesellschaften

Hans-Peter Lorenzen
Geschäftsführer VHS GmbH
Gesellschafter VHS Arbeit und Beruf GmbH
Gesellschafter und Geschäftsführer
Haus der Familie GmbH
Tel. 2412-208

Norbert Schäfer
Prokurist VHS GmbH
Geschäftsführer
VHS Arbeit und Beruf GmbH
Tel. 2412-318

Ulla Wilharm-Jansen
Geschäftsführerin
Haus der Familie GmbH
Tel. 2412-514

Ute Koopmann
Programm und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 2412-210

Kerstin Rohde
Sekretariat
Tel. 2412-209

Programmbereiche

Sprachen und mehr

E-Mail: info@vhsinternational.de
Internet: www.vhsinternational.de

Dieter Lurz	2412-110
Wilhelmine Berg	2412-455
Christiane Janssen	2412-108
DagmarWenzel	2412-101
Programmbereichsleitung	
Winifried Giesa	2412-152
Antje Müller	2412-151
Projektleitung ESF-BAMF	
Janina Ahl	2412-109
Janine Giesemann	2412-103
Karin Krühne	2412-454
Chrysoula Pireli	2412-122
Murat Yildizgezer	2412-242
Sachbearbeitung	
Erika Behr	2412-102
Gabriele Klingebiel	2412-102
Monika Loß	2412-341
Elena Sabuga	2412-347
Stephanie Valentin	2412-376
Beratung und Coaching	
Yasemin Karahan	2412-109
Auszubildende	
Simon Weishar	2412-226
Projektabwicklung	

Gesellschaft und Kultur

Dietmar Giebel	2412-205
Kirsten Martin	2412-204
Melanie John	2412-214
Sachbearbeitung	

Gesundheit und Wohlfühlen

Claudia Kwiatkowski	2412-201

Akademie Alte Waage

Dietmar Giebel	2412-205
Kirsten Martin	2412-204
Melanie John	2412-214
Sachbearbeitung	

VHS Arbeit und Beruf GmbH

Geschäftsstelle:
Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig

Norbert Schäfer	2412-318
Geschäftsführer	
Lidia Silber *Prokuristin*	2412-311
Steffen Kind *Prokurist*	2412-203
Rainer Junge	2412-320
Abteilungsleiter	
Heike Derner-Sewe	2412-232
Lidia Kurocka	2412-314
Songül Wojcikiewicz	2412-346
Projektabwicklung	

Grundbildung und Schule

Ute Koopmann	2412-210
Barbara Jördening	2412-432
Gudrun Hock	2412-226
Sabine Slapa	2412-240
Sachbearbeitung	

Computer, Wirtschaft und Medien

Heike Derner-Sewe	2412-232
Dirk Steinhagen	2412-180
Sabine Jackmann	2412-321
Sachbearbeitung	

Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Dietlinde Tartler	2412-324
Dorothee Hermann	2412-414
Inga-Verena Schwanke	2412-315
Sachbearbeitung	
Heike Derner-Sewe	2412-232
Projektabwicklung	

Haus der Familie GmbH

Kaiserstraße 48
38100 Braunschweig
Telefon 2412-500
Telefax 2412-524
E-Mail: info@vhs-braunschweig.de
Internet: www.hdf-braunschweig.de

Ulla Wilharm-Jansen	2412-514
Geschäftsführerin	
Brigitta Feulner	2412-513
Eva-Maria Büthe	2412-515
Programmbereichsleitung	
Karin Giebel	2412-511
Waltraut Grziwa	2412-512
Sachbearbeitung	

Projekt „DialogWerk“

Beate Hamilton-Kohn	2412-403
Projektleitung	
Dr. Angelika Schulz	2412-404
Projektkoordination	
Elke Rühlemann-Franke	2412-402
Melanie John	
Sachbearbeitung	

Telefon 0531 2412-0 • Telefax 0531 2412-221
info@vhs-braunschweig.de • www.vhs-braunschweig.de

1. Anmeldung

Anmeldung per Internet

Online können Sie sich verbindlich nur mit Lastschriftverfahren unter Angabe der gültigen Kontoverbindung anmelden. Tipp: Wenn Sie sich für einen Kurs anmelden wollen, den Sie bereits aus dem gedruckten Programmheft herausgesucht haben, geben Sie einfach in das Feld „Suchen" auf der VHS-Webseite die Kursnummer ein (ohne Leerschritte, z. B. AFB01). Anschließend können Sie sich wie beschrieben online anmelden.

Schriftliche Anmeldung

Schriftlich können Sie sich mit einer Anmeldekarte anmelden. Anmeldekarten finden Sie auf der letzten Seite des Programmheftes.

Persönliche Anmeldung

Sie können sich während der Öffnungszeiten des Kundencenters, Alte Waage 15, persönlich anmelden (beachten Sie bitte unseren Abendservice zum Semesterbeginn).

Telefonische Anmeldung

Telefonische Anmeldungen sind nur in Ausnahmefällen möglich.

2. Ermäßigungen

Ermäßigungen können nur bei Vorlage gültiger Nachweise geltend gemacht werden; eine nachträgliche Gewährung ist nicht möglich. Bei Vorlage gültiger aktueller Nachweise können für die meisten Lehrgänge Ermäßigungen erhalten:

a) Empfänger von Sozialgeld, Arbeitslosengeld, jugendliche Arbeitslose bis zu 50 % (Bewilligungsbescheid)

b) Schüler, Studenten, Auszubildende bis zu 10 % (Ausweis)

c) Für Inhaber des Braunschweig-Passes und der Ehrenamtskarte gelten gesonderte Ermäßigungen.

Ermäßigungen werden auf volle Euro gerundet. Für bestimmte Lehrgänge können Ermäßigungen nicht oder nur für Teile der Lehrgangsgebühr gewährt werden.

3. Anmeldebestätigung

Eine Bestätigung der Anmeldung mit Ausnahme des Bildungsurlaubs und bei einer online-Anmeldung erfolgt nicht. Sie erhalten nur dann Nachricht, wenn Ihr Kurs ausfällt oder bereits belegt ist.

4. Anwesenheitslisten

Eine Eintragung auf der Anwesenheitsliste ist einer Anmeldung gleichgestellt. Ein Fernbleiben vom Unterricht bzw. Nicht-Erscheinen zu Beginn gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung.

5. Folgekurse

Für bestimmte Kurse können sich die bisherigen Teilnehmer vorab anmelden u. bezahlen.

6. Beratung

Für Beratungen stehen Ihnen die Mitarbeiter/-innen des Kundencenters zur Verfügung sowie die Pädagogischen Mitarbeiter/-innen nach Vereinbarung.

7. Zahlungsweise

- Bankeinzug: Die Abbuchung erfolgt ca. zwei Wochen vor Kursbeginn
- Barzahlung / EC-Karte

8. Bankverbindung

Deutsche Bank AG Braunschweig
BLZ 270 700 30
Konto 0722470

IBAN: DE27270700300072247000
BIC: DEUTDE2H270
Gläubiger-Identifikationsnummer
DE32ZZZ00000786160

Zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung. Zugelassen durch die fachkundige Stelle der TÜV Rheinland Cert GmbH von der „Deutschen Akkreditierungsstelle DAkkS" akkreditierte Zertifizierungsstelle. Dieses Zertifikat ist gültig vom 03.05.2012 bis zum 27.04.2017. Erstzertifizierung 2006.

Qualitätstestat

Als Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Qualifizierung und Kultur ist die Volkshochschule nach LQW, dem Lernerorientierten Qualitätsmodell Weiterbildung, testiert und seit dem 3. November 2011 für weitere vier Jahre retestiert.

Verwaltung / Zentrale Dienste

Steffen Kind
Verwaltungsleiter
Telefon 2412-203

Gunda Pleiß
Rechnungswesen
Telefon 2412-106

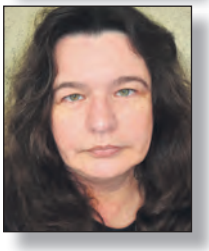
Monika Domröse
Buchhaltung
Telefon 2412-317

Heike Derner-Sewe
Projektabwicklung
Telefon 2412-232

Esra Bayram
Buchhaltung
Telefon 2412-107

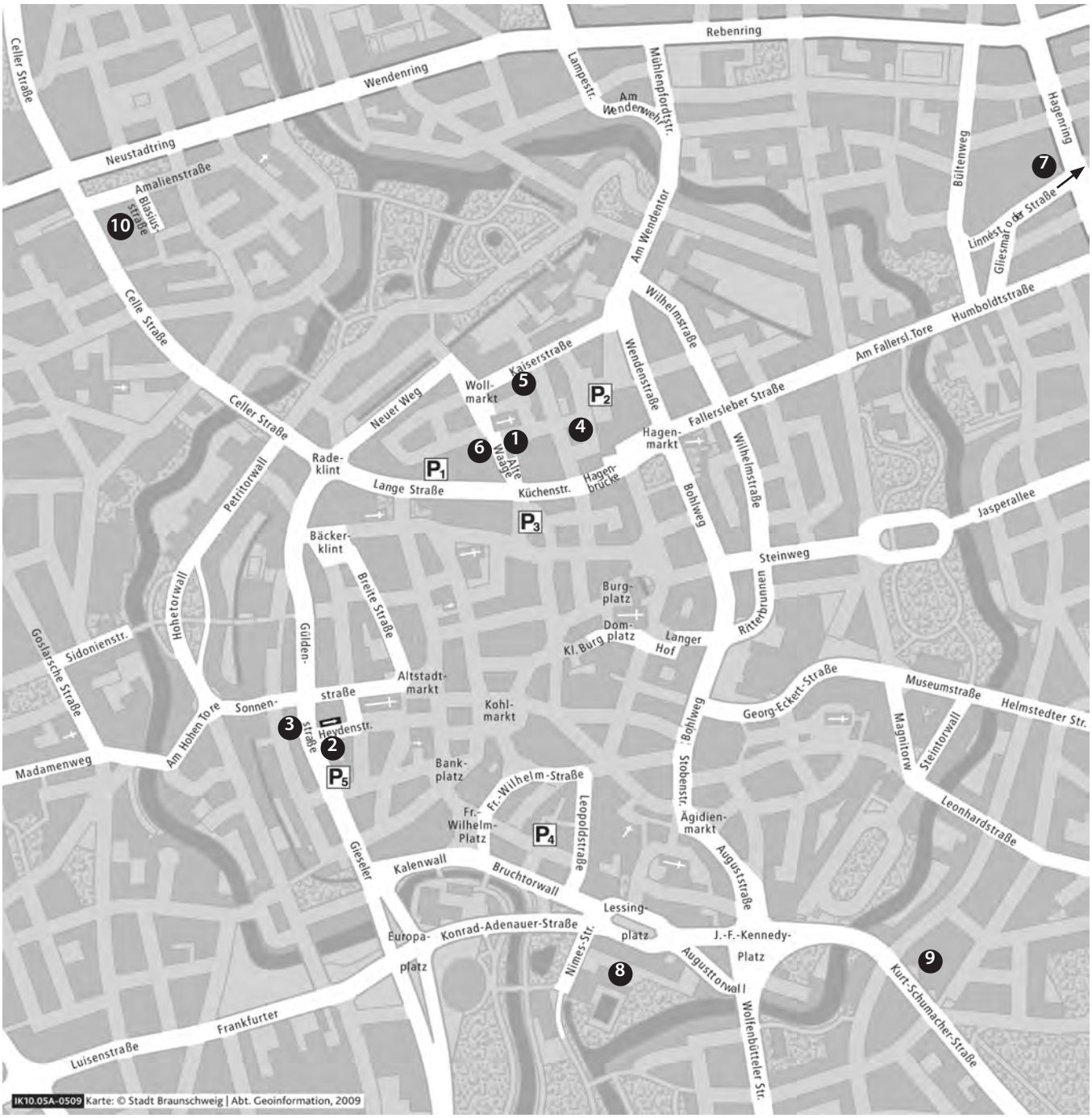
Özlem Dogan
Auszubildende
Telefon 2412-113

Simon Weishar
Projektabwicklung
Telefon 2412-226



Sabine Belz
Honorare
Telefon 2412-104

VHS-Unterrichtsgebäude und Parkplätze



Unterrichtsgebäude der VHS:

1 Volkshochschule Haus Alte Waage, Alte Waage 15
Haltestelle (Straßenbahn): Alte Waage

2 Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Haltestelle (Bus): Güldenstraße, Altstadtmarkt

3 Volkshochschule Haus Güldenstr. 19/21
Haltestelle (Bus): Güldenstraße

4 Volkshochschule Haus Reichsstraße 22
Haltestelle (Straßenbahn): Hagenmarkt / Alte Waage

5 Haus der Familie
Kaiserstraße 48 / Reichsstraße 15
Haltestelle (Straßenbahn): Wendenstraße / Alte Waage

* Volkshochschule Haus Petzvalstraße 50
Haltestelle (Straßenbahn): Petzvalstraße

weitere von der VHS genutzte Unterrichtsgebäude:

6 Otto-Bennemann-Schule
Alte Waage 2/3
Haltestelle (Straßenbahn): Alte Waage (zur Zeit nicht nutzbar)

7 Brunsviga Kulturzentrum, Karlstraße 35
Haltestelle Mozartstraße oder Gliesmaroder Straße

8 Stadtbad, Nîmes-Straße 1
Haltestelle Friedrich-Wilhelm-Platz

9 Sporthalle Ottmerhalle
Kurt-Schumacher-Straße 28
Haltestelle (Straßenbahn): Campestraße

10 Otto-Bennemann-Schule
Blasiusstraße 5
Haltestelle Amalienplatz

* Musische Akademie, Neustadtring 9
Haltestelle (Bus): Amalienplatz

* Welfenakademie, Salzdahlumer Str. 160
Haltestelle (Bus): Klinikum Salzdahlumer Straße

P1 Parkhaus C1[1,2]

P2 Parkplatz Markthalle[2]

P3 Tiefgarage Packhof[1,2]

P4 Parkhaus Wallstraße[1,2]

P5 Tiefgarage Eiermarkt[1,2]

[1]Öffnungszeiten beachten, [2]gebührenpflichtig

*** diese Unterrichtsstätten liegen außerhalb des Stadtplanes**

Verbindungsinformationen: www.efa.de

Bildungsberatung nach Maß

Sind Sie an einer Weiterbildung interessiert und benötigen noch Beratung? Dann sind wir für Sie da: Die Beratungsstellen mit dem B Punkt.

Wir beraten Sie individuell und neutral in allen Fragen der Weiterbildung, besonders auch in Fragen der Anerkennung ausländischer Abschlüsse. Wir helfen bei der Auswahl der geeigneten Maßnahme, beim Vergleich der Angebote und Abschlüsse oder bei Hilfen zur Finanzierung.

Gemeinsam mit Ihnen ermitteln wir
- Ihre Ideen
- Ihre persönlichen Voraussetzungen
- Ihre Ziele

Dann schlagen wir Ihnen das beste Weiterbildungsangebot für Ihre persönliche Situation vor. Wir finden heraus, ob Sie finanzielle Förderung erhalten können und helfen Ihnen bei der Beantragung.

Wir beraten Sie auch in verschiedenen Fremdsprachen.

Ihre Ansprechpartnerin:
Elena Sabuga
Haus Heydenstraße 2
Telefon 0531 – 2412 347
Termine nach Vereinbarung

Informationen erhalten Sie auch über unser Kundencenter im Haus Alte Waage 15, Telefon 24 12 -0.

Kooperative Bildungsberatung Region Braunschweig

Das Bildungs-Beratungs-Netz Region Braunschweig ist entstanden im Rahmen eines Modellprojektes des Landes Niedersachsen. Sie werden bei allen Partnern nach gleichen Beratungsgrundsätzen und gemeinsamen Qualitätsstandards beraten.

Folgende Partner gehören dazu:

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH
Abteilung Weiterbildung und Medien
kvhs peine
Ökum. KÄMMER Schule
vhs Bildungszentrum Landkreis Wolfenbüttel Volkshochschule
ALLIANZ FÜR DIE REGION
Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur
DAA Bildung schafft Zukunft

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Mit der Bildungsprämie unterstützt der Staat Ihre Weiterbildung auch finanziell.

Sie können die Hälfte der Gebühren für einen Kurs oder ein Seminar erstattet bekommen, max. 500 €.

Sie erhalten dafür einen Prämiengutschein, den Sie bei einem Bildungsträger einlösen können.

Beratungsstelle Bildungsprämie

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Voraussetzungen für die Bildungsprämie:
- Sie sind erwerbstätig und haben das 25. Lebensjahr vollendet.
- Ihr zu versteuerndes Einkommen beträgt nicht mehr als 20 000 € (gemeinsam veranlagt 40.000,- €).
- Ihr Fortbildungswunsch steht im Kontext Ihrer berufliche Entwicklung und die Kosten liegen unter 1.000,- €.

Was sonst noch zu beachten ist, erfahren Sie beim Beratungsgespräch.

Bitte rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Claudia Kwiatkowski
Tel. 0531 2412-201
claudia.kwiatkowski@vhs-braunschweig.de
Elena Sabuga
Tel. 0531 2412-347
elena.sabuga@vhs-braunschweig.de

Bildungsgutschein

der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Bildungsgutschein
der Agentur für Arbeit / Jobcenter

VHS Braunschweig GmbH
www.tuv.com TÜVRheinland ID:9105036269

Ein Bildungsgutschein berechtigt zur Teilnahme an einer Maßnahme der beruflichen Weiterbildung.

Die Kosten für die Weiterbildung werden von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter unter bestimmten Bedingungen übernommen.
Der Bildungsgutschein beinhaltet Angaben über den Themenschwerpunkt (Bildungsziel), die maximale Dauer und die Kostenübernahme.

VHS Arbeit und Beruf GmbH
www.tuv.com TÜVRheinland ID:9105040201

Mit diesem Zeichen gekennzeichnete Angebote in unserem Heft sind unter bestimmten Bedingungen förderungsfähig.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem örtlichen Jobcenter oder unter www.arbeitsagentur.de bei „Bürgerinnen und Bürger" „Weiterbildung" „Fördermöglichkeiten" „Bildungsgutschein".

Anmeldung
Anmeldebestätigungen werden nur bei Online-Anmeldungen sowie bei Anmeldungen zum Bildungsurlaub verschickt. Anmeldungen sind persönlich, schriftlich oder online möglich. Telefonische Anmeldungen sind nur in Ausnahmefällen möglich. Alle Veranstaltungen dürfen nur nach vorheriger verbindlicher Anmeldung besucht werden. Die Angaben auf dem Anmeldevordruck werden in einer eigenen DV-Anlage gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Widerrufsbelehrung
Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Braunschweig GmbH,
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig,
Fax Nr.: 0531/2412-221,
Mailadresse: info@vhs-braunschweig.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Behinderte
Unsere eigenen Häuser Alte Waage 15, Güldenstraße 19/21 und Heydenstraße 2 sind behindertengerecht. Für leicht erreichbare Unterrichtsräume werden wir uns im Bedarfsfall – soweit wie möglich – einsetzen. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Gebühr
Gebühren sind für jeden Lehrgang im Programmheft einzeln angegeben. Sie sind in voller Höhe fällig, unabhängig davon, ob sämtliche Unterrichtsstunden besucht werden. Bei Zahlungsverzug berechnet die Volkshochschule Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerung bzw. Mahnung erhoben werden. Ein Widerspruch der Lastschrift entbindet nicht von der Zahlung. Die Bank-Bearbeitungsgebühr und die Kursgebühr werden auch bei fehlerhaften Angaben in Rechnung gestellt. Ein Fernbleiben vom Unterricht bzw. Nicht-Erscheinen gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung. Mündliche Zusagen oder Absprachen in Geldangelegenheiten haben keine Rechtsgültigkeit. In den Kursgebühren ist eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,– € enthalten.

Teilnahmebescheinigung
Die Volkshochschule garantiert, dass eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung nur bei einer Teilnahme von mindestens 80 % ausgestellt wird. Für das nachträgliche Ausstellen von Bescheinigungen/Ersatzquittungen wird eine Gebühr erhoben.

Steuervergünstigung
Teilnehmergebühren können als „Werbungskosten“ steuerlich geltend gemacht werden, sofern es sich um berufliche Bildung handelt. Die VHS ist von der Umsatzsteuer befreit.

Fotokopien
Eine bestimmte Anzahl ist frei. Die übersteigende Kopienanzahl wird durch die Dozenten mit der Volkshochschule abgerechnet.

Lehrgangswechsel
Bitte lassen Sie sich bei einem evtl. Lehrgangswechsel ummelden (telefonisch), da Sie sonst gebührenpflichtig erinnert oder gemahnt werden. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen müssen Ummeldungen wie Rücktritte behandelt werden. Beachten Sie deshalb bitte die Rücktrittsfristen.

Kursausfall, Kursabbruch
Die VHS Braunschweig ist berechtigt, einen Kurs ausfallen zu lassen oder abzubrechen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht (mehr) erreicht ist oder aus anderen – von ihr nicht zu vertretenden Gründen (z.B. Ausfall der Kursleitung) – die Durchführung des Kurses nicht (mehr) möglich ist.

Rücktritt, Rückzahlung
Der Rücktritt muss schriftlich gegenüber der Volkshochschule erklärt werden. Ein Fernbleiben vom Unterricht gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung. Bitte geben Sie ggf. Ihre Kontoverbindung an, auch im Falle der Einzugsermächtigung. Die Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,– EUR wird nur bei Ausfall des Lehrgangs erstattet.

Standardkurse
Rückzahlungen (abzüglich Verwaltungsgebühr) für Kurse, die nicht länger als ein Semester dauern, können nur erfolgen, wenn sie ausfallen oder von der Volkshochschule abgebrochen werden müssen oder Krankheit (Attest erforderlich) oder Wohnortwechsel des Teilnehmers nachgewiesen werden. Unter den oben angeführten Bedingungen erfolgt die Rückzahlung der Teilnehmergebühr

- bei Ausfall des Kurses: in voller Höhe
- bei Abbruch auf Veranlassung der Volkshochschule: anteilig
- bei Rücktritt vor Beginn des Kurses
- bei Rücktritt bis zur Hälfte der Unterrichtsstunden: zur Hälfte
- Beträge werden auf volle Euro gerundet.

Bei Rücktritt nach der Hälfte der Unterrichtsstunden werden Teilnehmergebühren nicht erstattet.

Wochenendseminare und Kompaktlehrgänge (ohne Unterkunft)

Gebühren (abzüglich Verwaltungsgebühr) können zurückgezahlt werden, wenn der Rücktritt erfolgt:

- aufgrund von Krankheit (Attest erforderlich) oder Wohnortwechsel
- mindestens zwei Wochen vor Beginn: in voller Höhe
- mindestens eine Woche vor Beginn (mit Nachweis): zur Hälfte
- bei nachgewiesener Krankheit vor Beginn in voller Höhe

Bildungsurlaub (ohne Unterkunft)

Gebühren (abzüglich Verwaltungsgebühr) können zurückgezahlt werden, wenn der Rücktritt erfolgt:

a) mindestens 4 Wochen vor Beginn des Lehrgangs: in voller Höhe
b) mindestens 14 Tage vor Beginn des Lehrgangs aus zwingenden betrieblichen oder dienstlichen Belangen unter Vorlage einer Bescheinigung des Arbeitgebers: in voller Höhe
c) bei nachgewiesener Krankheit (Attest erforderlich):
   - bei Rücktritt vor Beginn: in voller Höhe abzgl. Einschreibgebühr
   - bei Rücktritt bis zur Hälfte der Unterrichtsstunden: zur Hälfte

Sonderbedingungen

Bitte beachten Sie die besonderen Bedingungen in den betreffenden Informationen für:

- Lehrgänge, die länger als ein Semester dauern
- Intensivkurse Deutsch als Fremdsprache
- Lehrgänge der Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf
- Lehrgänge mit Unterkunft sowie Studienreisen

Haftpflicht, Unfall
Die Volkshochschule haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflicht. Sie haftet nicht bei Unfällen und Schäden, die auf dem Wege zur oder von den Lehrgängen entstanden sind, wie bei Diebstahl, Verlust und Beschädigung während der Veranstaltung. Ausgenommen hiervon ist der gesetzliche Unfall-Versicherungsschutz für Teilnehmer an Kursen, die der Erlangung eines allgemeinen Schulabschlusses dienen und für Lernende während der beruflichen Aus- und Fortbildung. Bei Studienfahrten und Studienreisen haftet die VHS nach ihren Allgemeinen Reisebedingungen.

Gerichtsstand
Amtsgericht Braunschweig HRB 5177

SEPA-Hinweis
Als Beitrag zur Schaffung des einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrs (= SEPA) stellen wir auf das europaweite SEPA-Basis-Lastschriftverfahren um. Bereits erteilte Einzugsermächtigungen werden dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch eine Mandatsreferenznummer (personenbezogene Kundennummer) und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer DE32ZZZ00000786160 gekennzeichnet, die von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben werden.

Die Volkshochschule wünscht Ihnen
viel Freude und Erfolg!

Leitbild der VHS

Unser Selbstverständnis

Die Volkshochschule Braunschweig ist als Eigengesellschaft der Stadt Braunschweig ein kommunaler Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Beratung, Qualifizierung und Kultur.

Bildung für alle, unabhängig von sozialer Schicht, Bildungsabschluss und Alter, Religion, Weltanschauung und Staatsangehörigkeit - das gehört zum Selbstverständnis unserer Arbeit. Wir handeln in öffentlicher Verantwortung, sind als Bildungsanbieter Orte für Begegnung, Teilhabe und gesellschaftliche Integration. Wir sind dem Gemeinwohl verpflichtet und berücksichtigen die Belange von Frauen, Kindern und Männern gleichermaßen.

Kundenorientierung, Qualitäts-, und Kostenbewusstsein sind für uns selbstverständlich. Mitten in einer Region mit viel Kreativität und Geschichte, Wirtschaftskraft und Forschungsleistung tragen wir als kommunale Volkshochschule zur Lebensqualität, Familienfreundlichkeit und Zukunftssicherung Braunschweigs bei.

Unsere Leistungen

Wir sind als gemeinnützige Bildungseinrichtung Volkshochschule Braunschweig GmbH mit zwei gemeinnützigen Tochtergesellschaften VHS Arbeit und Beruf GmbH und Haus der Familie GmbH organisiert.

Wir bieten ein breit gefächertes hochwertiges und bedarfsgerechtes Programm an Erwachsenen- und Familienbildung und dazu maßgeschneiderte Sonderprogramme z. B. für Kinder, Schülerinnen und Schüler, junge Erwachsene, Ältere, Zugewanderte oder Erwerbslose.

Unsere Angebote orientieren sich an den Wünschen und Bedarfslagen unserer Kunden. Hierzu zählen unsere Teilnehmenden an den Bildungsveranstaltungen, unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Betriebe und Verbände, Kooperations- und Netzwerkpartner sowie auch unsere arbeitsmarktpolitischen Auftraggeber.

Mit mehr als 500 qualifizierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern sowie über 100 hauptberuflichen Fachkräften in Pädagogik, Verwaltung, beruflicher Qualifizierung und Haustechnik gewährleisten wir zukunftsweisende Konzepte und eine hohe Planungs- und Unterrichtsqualität.

Die Teilnahme an fachspezifischen und fächerübergreifenden Fortbildungen tragen dazu bei, dass unsere Kursleitenden und Hauptberufler immer auf dem neusten Stand sind.

Wir bieten erwachsenengerechte Lehr- und Lernmethoden, Entwicklungsbegleitung und Förderung in angemessenen Lernarrangements für alle Altergruppen, dazu allgemein anerkannte Abschlüsse, Zertifikate und international anerkannte Diplome.

Orientierungsberatung, Lernberatung, Bildungsberatung oder Prozessbegleitung sind wesentliche Elemente unserer Bildungsarbeit – mit Hilfen zur persönlichen und beruflichen Orientierung, zur Vermittlung auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt und/oder zur Existenzgründung.

Unsere weitere Entwicklung

Wir wollen als kommunale Bildungsanbieter unsere Angebote in der gesamten VHS einschließlich Tochtergesellschaften kontinuierlich verbessern. Wir sind zertifiziert nach LQW (Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung, Zertifizierer: ArtSet) und anerkannter Träger der beruflichen Weiterbildung nach ZWV (Anerkennungs- und Zulassungsverordnung – Weiterbildung, Zertifizierer: TÜV Rheinland) Wir lassen unsere Arbeit regelmäßig extern überprüfen und befinden uns somit in einem kontinuierlichen Qualitätsentwicklungsprozess.

Wir verknüpfen dabei pädagogische Arbeit und wirtschaftliches Handeln. Wir setzen auf Kooperation mit anderen Einrichtungen der Weiterbildung, Wirtschaft, Kammern und Verbände in Braunschweig und der Region und sind als Partner in verschiedenen lokalen, regionalen und überregionalen Netzwerken aktiv.

In der Bildungslandschaft positionieren wir uns durch Qualität, Innovation, Wettbewerbsfähigkeit, Bürgernähe und soziales Engagement.

Gelungenes Lernen

Lernen gelingt und ist erfolgreich, wenn Erwachsene, Jugendliche und Kinder Freude daran haben. Deshalb ermöglichen wir unseren Teilnehmenden, ihren Lernprozess aktiv mit zu gestalten und mit „Kopf, Herz und Hand“ dabei zu sein, um auch den Erlebniswert des Lernens zu fördern. Uns ist daran gelegen, dass die vereinbarten und angestrebten Lernziele erreicht werden. Erfolgreiche Abschlüsse, Prüfungen und qualifizierte Nachweise können dies dokumentieren.

Insgesamt kommt es darauf an, persönliche und soziale Kompetenzen zu entwickeln, die befähigen, das Leben selbstverantwortlich zu gestalten, den Mitmenschen und der Umwelt mit Achtung zu begegnen sowie sich für nachhaltige Entwicklungen einzusetzen.

April 2011

Bildungsurlaub
- dient der Erwachsenenbildung im Sinne des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes
- ist ein Rechtsanspruch für alle Arbeitnehmer/-innen und Auszubildenden zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen (für Beamte gelten Sonderregelungen),
- wird bei voller Weiterzahlung von Lohn und Gehalt durch den Arbeitgeber gewährt,
- darf zu keinen Benachteiligungen für diejenigen führen, die Bildungsurlaub in Anspruch nehmen,
- kann von Arbeitnehmer(inne)n nach Thema und Inhalt frei gewählt werden,
- kann als Bildungsurlaubsveranstaltung auch von Hausfrauen, Selbstständigen, Arbeitslosen, Studenten, Rentnern und anderen belegt werden, ebenso natürlich auch von Arbeitnehmer(inne)n, die unabhängig vom Bildungsurlaubsgesetz Erholungsurlaub dafür nehmen.

Anspruch
Der Anspruch des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Kalenderjahres kann noch im laufenden Kalenderjahr geltend gemacht werden. Soweit der Arbeitgeber zustimmt, können im laufenden Kalenderjahr auch die nicht ausgeschöpften Bildungsurlaubsansprüche der beiden Kalenderjahre unmittelbar vor dem vorangegangenen Kalenderjahr geltend gemacht werden; dies gilt jedoch nur, wenn sie gemeinsam mit den Bildungsurlaubsansprüchen des laufenden und des vorangegangenen Kalenderjahres für eine zusammenhängende Bildungsurlaubsveranstaltung geltend gemacht werden.

Hinweise für Beamte und Richter
Soweit Kurse dieses Programms der politischen Bildung zugerechnet werden, können Beamte und Richter des Landes Niedersachsens bzw. des Bundes Sonderurlaub beantragen.

Antrag
Wer zum Besuch einer anerkannten Veranstaltung Bildungsurlaub beanspruchen will, muss dies seinem Arbeitgeber so früh wie möglich, in der Regel mindestens vier Wochen vorher, schriftlich mitteilen. Die erforderlichen Angaben hierfür sind in einer Anmeldebestätigung enthalten, die von der Volkshochschule ausgestellt wird.

Nachweis
Nach Abschluss der Veranstaltung ist dem Arbeitgeber eine Teilnahmebestätigung vorzulegen, die ebenfalls von der Volkshochschule ausgestellt wird.

Erkrankung
Wer wegen Krankheit nicht oder nicht mehr an der Bildungsurlaubsveranstaltung teilnehmen kann, muss seinen Arbeitgeber und die Volkshochschule sofort benachrichtigen.

Alle in diesem Programm aufgeführten Bildungsurlaub-Lehrgänge sind anerkannte Bildungsveranstaltungen gemäß § 10 Abs. 1 des Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetzes – NBildUG – in der Fassung vom 25. Januar 1991, zuletzt geändert am 17. Dezember 1999.

Hinweis

Alle Ganztagesseminare, die als Bildungsurlaub ausgewiesen sind, können selbstverständlich auch von Interessent(inn)en besucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten!

Bildungsurlaub/Ganztagsseminare 2015 Jahresübersicht

Januar 2015

12.01.15-16.01.15	FGA01BU	Naturheilkunde - Homöopathie - Bachblüten	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69
19.01.15-23.01.15	FWF25BU	Einführung in Excel 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
19.01.15-23.01.15	FWG50BU	Webdesign für Einsteiger mit Microsoft Expression WEB und Jimdo	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
26.01.15-30.01.15	FWH86BU	Visual Basic for Applications (VBA)	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
26.01.15-30.01.15	FWE03BU	Grundlagen der EDV - Xpert-Starter	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
26.01.15-30.01.15	FET59BU	English for the Office A2/B1 (Teilzeit)	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
26.01.15-30.01.15	FPP45BU	Selbstbehauptung im Beruf	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 92

Februar 2015

02.02.15-06.02.15	FRS03BU	Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1a	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
02.02.15-06.02.15	GWF29BU	Excel 2010 professionell einsetzen	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
02.02.15-06.02.15	GWF59BU	Datenbankanwendung mit Access 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
09.02.15-13.02.15	GWF45BU	Präsentationen mit PowerPoint 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
09.02.15-13.02.15	GWG72BU	Webseiten mit (X)HTML & CSS (Modul 1)	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
09.02.15-13.02.15	GET63BU	Business English Level B1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
09.02.15-13.02.15	FRS05BU	Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1b	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
09.02.15-13.02.15	FRI03BU	Italienisch für den Alltag Ende Stufe A1 / Anfang A2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
09.02.15-13.02.15	GGB05BU	Rückhalt - Den Rücken stärken	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69
16.02.15-20.02.15	GWH53BU	Windows Server - Aufbauseminar/Workshop	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
16.02.15-20.02.15	GWF65BU	Office 2010 für die berufliche Praxis	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
23.02.15-25.02.15	GWF09BU	Word 2010 professionell einsetzen	s. Bereich „Computer“ ab S. 111

März 2015

02.03.15-06.03.15	GWK19BU	Kosten- und Leistungsrechnung 1	s. Bereich „Kaufmännische Praxis“ ab. S. 128
02.03.15-06.03.15	GPC16BU	Kreative Systemische Ansätze in der sozialen Arbeit	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 92
09.03.15-13.03.15	GWE03BU	Grundlagen der EDV - Xpert-Starter	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
09.03.15-13.03.15	GET53BU	Business English Level A2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
16.03.15-20.03.15	GMV01BU	Der digitale Workflow in der Fotografie	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 49
23.03.15-27.03.15	GET09BU	Englisch Alltagssprache BU Level A1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
23.03.15-27.03.15	GET25BU	Englisch Alltagssprache BU Level A2+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
23.03.15-27.03.15	GET37BU	English Conversation and Grammar Level B1+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
23.03.15-27.03.15	GGB01BU	Die Methode Feldenkrais body care	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69

23.03.15-27.03.15 GGG01BU Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung ..... s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69
25.03.15-31.03.15 GWK03BU Buchführung 1 ..... s. Bereich „Kaufmännische Praxis“ ab. S. 128
26.03.15-10.04.15 GPE26BU Ausbildung der Ausbilder (IHK) ..... s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 92

April 2015
13.04.15-17.04.15 GWE12BU Einführung in die EDV - Windows, Textverarbeitung und Internet ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
13.04.15-17.04.15 GWG80BU Photoshop für das Webdesign ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
13.04.15-16.04.15 GKL28BU Journalistisches Schreiben ..... s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 49
20.04.15-24.04.15 GPP42BU Rhetorik - Intensivkurs ..... s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 49
20.04.15-24.04.15 GWH94BU Arduino: Microcontroller in C programmieren ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
20.04.15-24.04.15 GWF75BU Bildbearbeitung mit Photoshop CS6 ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
20.04.15-24.04.15 GGG02BU Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung (Teilzeit) ..... s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69
20.04.15-24.04.15 GGE03BU Vital und ausgeglichen im Beruf (Vollzeit) ..... s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69

Mai 2015
04.05.15-08.05.15 GWG75BU Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL (Modul 2) ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
11.05.15-13.05.15 GWF42BU PowerPoint 2010 kompakt ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
18.05.15-22.05.15 GWF22BU Tabellenkalkulation mit Excel 2010 ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
18.05.15-22.05.15 GWH13BU PC-Technik und -Konfiguration ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111

Juni 2015
01.06.15-05.06.15 GWF05BU Textverarbeitung Basics mit Word 2010 ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
08.06.15-12.06.15 GPP44BU Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung ..... s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 49
08.06.15-12.06.15 GGG03BU Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung ..... s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69
08.06.15-12.06.15 GWG79BU Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b) ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
08.06.15-12.06.15 GWG51BU Webdesign für Einsteiger mit Microsoft Expression WEB und Jimdo ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
15.06.15-19.06.15 GWF86BU Bildbearbeitung mit GIMP ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
15.06.15-19.06.15 GWF66BU Office 2010 für die berufliche Praxis ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
15.06.15-19.06.15 GGE05BU Vital und ausgeglichen im Beruf (Teilzeit) ..... s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69
22.06.15-26.06.15 GRS02BU Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1a ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
22.06.15-26.06.15 GWH28BU Netzwerk- und Internettechnologie ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
22.06.15-26.06.15 GWF26BU Einführung in Excel 2010 ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
29.06.15-03.07.15 GWF60BU Datenbankanwendung mit Access 2010 ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
29.06.15-03.07.15 GRS04BU Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1b ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
29.06.15-03.07.15 GGE06BU Reif für die Insel - Stressbewältigung im Beruf und Alltag ..... s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69
29.06.15-03.07.15 GGH20BU Qi Gong und Akupressurmassage (Shiatsu, TuiNa) ..... s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69

Juli 2015
01.07.15-03.07.15 GWF52BU Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010 ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
06.07.15-08.07.15 GWF10BU Word 2010 professionell einsetzen ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
06.07.15-10.07.15 GWF30BU Excel 2010 professionell einsetzen ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
13.07.15-17.07.15 GWF46BU Präsentationen mit PowerPoint 2010 ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
13.07.15-17.07.15 GMV02BU Der digitale Workflow in der Fotografie ..... s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 49
13.07.15-17.07.15 GET65BU Business English Level B1 ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
27.07.15-07.08.15 GET14BU Englisch Alltagssprache BU Level A1/A2 (Zwei Wochen) ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
27.07.15-07.08.15 GET29BU Englisch Alltagssprache BU Level A2/B1 (Zwei Wochen) ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
27.07.15-07.08.15 GPE28BU Ausbildung der Ausbilder (IHK) ..... s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 92
27.07.15-31.07.15 GWL06BU Tastschreiben am PC nach dem 10-Finger-System (halbtags) ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111

August 2015
03.08.15-07.08.15 HET45BU English Conversation Course Level B2 ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
24.08.15-28.08.15 HGG04BU Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung ..... s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69

September 2015
07.09.15-11.09.15 HWG73BU Webseiten mit (X)HTML & CSS (Modul 1) ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
07.09.15-11.09.15 HET61BU English for the Office A2/B1 (Teilzeit) ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
07.09.15-11.09.15 HET71BU Business English Level B2 ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
14.09.15-18.09.15 HWH54BU Linux ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
14.09.15-18.09.15 HPC19BU Fachfortbildung: Psychoonkologische Berater/-in ..... s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 92

Oktober 2015
12.10.15-16.10.15 HWG79BU Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b) ..... s. Bereich „Computer“ ab S. 111
12.10.15-16.10.15 HPP43BU Rhetorik - Intensivkurs ..... s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 49
19.10.15-30.10.15 HPE30BU Ausbildung der Ausbilder (IHK) ..... s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 92
19.10.15-23.10.15 HET11BU Englisch Alltagssprache BU Level A1 ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
19.10.15-23.10.15 HET26BU Englisch Alltagssprache BU Level A2+ ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
19.10.15-23.10.15 HET39BU English Conversation and Grammar Level B1+ ..... s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
26.10.15-30.10.15 HGB02BU Die Methode Feldenkrais body care ..... s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 69

Regionalstelle Politische Bildung

Die Regionalstelle Politische Bildung wird von den Volkshochschulen Braunschweig, Gifhorn, Helmstedt, Peine, Salzgitter und Wolfenbüttel gemeinsam getragen. Sie unterstützt, vernetzt und setzt neue Impulse für die politische Bildungsarbeit in der Region. Neben der klassischen Erwachsenenbildung gibt es auch Angebote für Schulen, Jugendeinrichtungen, Kindertagesstätten und Seniorenkreise.

Sie sind interessiert an einer **Fortbildung im Bereich Demokratieerziehung, Interkulturelle Pädagogik oder diversitätsbewusste Bildung?** Sie wollen einen **Projekttag** oder eine **AG zum Thema Demokratie, Vielfalt und Toleranz durchführen?** Sie wollen erlebnisorientiert das Thema Demokratie erfahrbar machen oder ihre eigenen politischen Erfahrungen einbringen?

Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihre Ideen.

Tanja Pantazis
Regionalstelle Politische Bildung
Telefon 0152 33 55 84 67
tanja.pantazis@vhs-braunschweig.de

Ausflug in den Landtag 17.06.2015

Abfahrt von Gifhorn und Braunschweig
Treffpunkt in Braunschweig: 11:00 Uhr Eingang Hauptbahnhof

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei mir oder bei Ulf Neumann (VHS Gifhorn)

Demokratieführerschein

Der Führerschein zum Mitmischen im Ort
Termine können individuell abgesprochen werden
ab einer Gruppengröße von 5 Personen

Referenten: Kevin Winter / Annika Döweling / Alina Huber

Nachhaltige Textilien

Gifhorn, KVHS am 18.03.2015 um 18:30 Uhr
Salzgitter, VHS am 21.04.2015 um 18:00 Uhr
Braunschweig, VHS am 08.05.2015 um 18:00 Uhr

Referent: Cornelia Koch

Erinnerungen an den Gulag

Kohlezeichnungen, Notizen und Gedichte aus dem Gulag von Hem Schüppel, eingeführt und gelesen von seiner Tochter Heike Blümel

Helmstedt, KVHS am 17.06.2015 um 18:00 Uhr
Gifhorn, KVHS am 19.06.2015 um 19:00 Uhr

Demokratische Prozesse in Kindertagesstätten

Gifhorn, KVHS am 12.03.2015 um 18:00 Uhr

Die Termine für Peine und Braunschweig werden noch bekannt gegeben.

Referentin: Tanja Pantazis

Demokratiepädagogische Workshops für Schulen

Für alle Schulen aus:
Braunschweig, Gifhorn, Helmstedt, Peine, Salzgitter, Wolfenbüttel

Runder Tisch zum Thema Politische/ Geschichtliche Bildung im 21. Jahrhundert

Gifhorn, KVHS am 19.03.2015 um 18:00 Uhr
Helmstedt, KVHS am 16.04.2015 um 18:00 Uhr
Salzgitter, VHS am 23.04.2015 um 18:00 Uhr
Peine, KVHS am 21.05.2015 um 18:00 Uhr
Wolfenbüttel, 28.05.2015 um 18:00 Uhr

Referentin: Tanja Pantazis

Internationale Wochen gegen Rassismus vom 16. bis 29. März 2015

Die örtlichen Volkshochschulen zeigen im Rahmen der internationalen Wochen gegen Rassismus einen Film, der berührt und zugleich Grundlage für weitere Diskussionen sein kann. Genauere Details werden noch bekannt gegeben.

Flüchtlingssituation in meiner Kommune

Braunschweig, VHS am 24.02.2015 um 18:00 Uhr
Peine, KVHS 10.03.2015 um 18:00 Uhr
Salzgitter, VHS 09.06.2015 um 18:00 Uhr
Helmstedt, KVHS 23.06.2015 um 18:00 Uhr
Gifhorn, KVHS am 24.06.2015 um 18:00 Uhr

Referentin: Tanja Pantazis

ABI Vorbereitung Geschichte/ Politik/ Erdkunde

Braunschweig, VHS
vom 13.04.-17.04.2015 16:00 – 19:30 Uhr

Referent: Manfred Bormann

Kommunalpolitik

Salzgitter, VHS am 23.02.2015 um 17:00 Uhr
Braunschweig, VHS am 25.03.2015 um 17:00 Uhr

Referent: Dr. Christina Axmann

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten! Weitere Informationen s. Seite 9.

Fit für Demokratie

Besuch des Niedersächsischen Landtages

Wie tagt der Niedersächsische Landtag? Jetzt haben Sie die Gelegenheit, hinter die Kulissen zu schauen und mehr über den Arbeitsplatz der Landtagsabgeordnete zu erfahren. Während der Führung lernen Sie den Interims-Plenarsaal im Forum des ehemaligen Georg-von-Coelln-Hauses und weitere Bereiche kennen, die für die Öffentlichkeit zugänglich sind. Außerdem erhalten Sie umfassende Informationen über die Arbeit des Landesparlaments.

GAW10 Tanja Pantazis
Mi, 11.00–16.30 Uhr am 17. Juni 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 2,- €
Raum noch nicht bekannt

Demokratieführerschein: Der Führerschein zum Mitmischen im Ort

Der „Demokratieführerschein - Der Führerschein zum Mitmischen in der Gemeinde!" soll das Interesse an der Kommunalpolitik wecken, Sie/Dich in das Thema einführen und helfen, Anliegen zu erkennen, auszusprechen, zu vertreten und möglichst durchsetzen zu können.

GAW14
Kevin Winter, Annika Döweling, Alina Huber
Termine können individuell abgesprochen werden ab einer Gruppengröße von 5 Personen
1 Termin, entgeltfrei

Neu in Braunschweig - Braunschweig neu entdecken

Sie sind erst vor Kurzem nach Braunschweig gezogen oder Sie möchten neue Facetten an unserer Stadt entdecken? Ich freue mich darauf, Ihnen außergewöhnliche Orte und Sehenswürdigkeiten der Stadt zu zeigen, mit Ihnen Braunschweiger Traditionsfirmen kennenzulernen und Persönlichkeiten der Stadt zu treffen. Zudem möchte ich Sie über Aspekte aus den Bereichen Politik, Leben in Braunschweig, Bildung, Religion und Freizeit informieren. Selbstverständlich bietet der Kurs auch die Gelegenheit andere (Neu)Braunschweiger kennenzulernen.

6 Termine + eine Betriebsbesichtigung + einen Museumsbesuch

GAW18 Dr. Christina Axmann
Do, 18.30–20.00 Uhr, ab 19. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 30,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Runde Tische

Runder Tisch - Politische und geschichtliche Bildung im 21. Jahrhundert

Bildung und Bewahrung regionaler und kommunaler Geschichte gewinnt immer mehr an Bedeutung. Der Runde Tisch soll dem Austausch, dem gegenseitigen Kennenlernen und der Bündelung von Wissen dienen. Er richtet sich an alle, die beruflich oder privat mit Geschichte und Politk im regionalen und kommunalen Bereich zu tun haben. Welche Kooperationen gibt es bereits zwischen den Vereinen, Institutionen und privat engagierten Personen? Wie werden die verschiedenen Bildungsangebote angenommen? Welche Unterstützungssysteme sollte es geben? Diese und weitere Punkte wollen wir bei diesem Treffen diskutieren. Weitere Termine, gemeinsame Veranstaltungen und Aktionen folgen.

GAW24 Tanja Pantazis
Di, 18.00–20.30 Uhr am 10. März 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Runder Tisch zum Thema Demokratische Prozesse in Kindertagesstätten

Wir laden Sie ganz herzlich zu einem Runden Tisch zum Thema „Demokratische Prozesse in der Kindertagesstätte" ein. Wie kann Demokratie erfahrbar gemacht werden? Auf welchen Wegen gelingt es, Kinder an demokratische Prozesse heranzuführen? Welche Beteiligungsformen gibt es in der Kindertagesstätte? Dies und weitere Fragen werden bei dem Treffen diskutiert.

Weiter Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-braunschweig.de

GAW27 Tanja Pantazis
Do, 17.30–19.00 Uhr am 25. Juni 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Freie Eltern - freie Kinder. Warum wir auf Vertrauen setzen können

Alle Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind. Zudem nehmen allgemeine Leitmotive wie Beschleunigung und Leistung Kinder und Eltern immer stärker in die Pflicht. Die Frage „Tue ich genug für mein Kind?" treibt die Eltern um. Daher binden viele ihre Kinder zu sehr an sich, managen sie rund um die Uhr und engen sie zu sehr ein, anstatt sie zu freier, selbstbewusster Entfaltung zu begleiten.

Deshalb richtet der Kinder-Psychologe Dr. Stephan Valentin sich kritisch, aber zugleich wertschätzend an Eltern, Großeltern und Pädagogen. Er möchte ihnen helfen, neue Wege in ihrer Erziehung zu finden und zu gehen. Eltern und andere Erziehende ermutigt er auf Vertrauen zu setzen - damit das Kind das Ich findet und reif für sein Leben werden kann.

GAW31 Dr. Stephan Valentin
Mi, 18.00–21.00 Uhr am 11. März 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 5,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Vorankündigung –
geplanter Lehrgang in Kooperation mit den Niedersächsischen Landesforsten

Berufsbegleitende Qualifizierung zur Fachkraft für Natur- und Waldpädagogik

In dieser berufsbegleitenden Weiterbildung lernen Sie an 14 Unterrichtstagen die Grundlagen der Natur- und Waldpädagogik kennen.

Mit dieser Qualifizierung erlangen Sie ein zukunftsfähiges Berufsprofil für Ihre pädagogische Arbeit in Kita und Grundschule.

Informationsveranstaltung für alle Interessierten:

Donnerstag, 11. Juni 2015
18.30 – 19.30 Uhr, VHS/ Alte Waage 15

GPE90
Termine für 2015: 12./13. September, 10. Oktober, 7. November
Kosten: 624 €

Politische Filme

„Fremde Haut“ im Rahmen der internationalen Wochen gegen Rassismus vom 16. bis 29. März 2015

Gegenseitige Anerkennung ist notwendig für jede Art von Zusammenleben in einer Gesellschaft. Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit aber verletzt Menschen in ihrer Würde und grenzt sie aus - durch Worte, Taten oder ungerechte Strukturen.

Im Rahmen der internationalen Wochen gegen Rassismus zeigt die VHS Braunschweig den Film „Fremde Haut“. Der Film handelt von einer jungen hübschen Iranerin, die Frauen liebt. In ihrem Heimatland droht ihr die Todesstrafe. Sie flieht nach Deutschland. Nach Ablehnung ihres Asylantrages am Flughafen Frankfurt droht ihr die Abschiebung. Der Selbstmord eines iranischen Mitinsassen eröffnet ihr einen Ausweg aus der verzweifelten Situation. Sie nimmt seine Identität an und erhält eine vorübergehende Aufenthaltsgenehmigung in der schwäbischen Provinz. Wird jetzt alles gut?

GAW35 Tanja Pantazis
Mo, 19.00–21.30 Uhr am 23. März 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Raum bitte bei der Anmeldung erfragen

Aktuelle Themen

Flüchtlingssituation in meiner Kommune

Durch die zunehmenden Unruhen und Kriege auf der Welt suchen viele Menschen in Deutschland Schutz. In der Hoffnung, ein besseres Leben führen zu können, nehmen sie oft große Gefahren auf sich, um nach Deutschland zu kommen. Die Kommunen ermöglichen eine Unterbringung der Flüchtlinge und versuchen, sie in der alltägliche Leben zu integrieren. Einzelne Initiativen und Netzwerke gründen sich, um auf die Bedarfe vor Ort zu reagieren und um zu schauen, welche unterstützenden Maßnahmen ergriffen werden müssen. Dieses Treffen soll dazu dienen, über die aktuelle Situation von Flüchlingen in Deutschland zu informieren.

GAW39 Tanja Pantazis
Di, 18.00–20.00 Uhr am 24. Februar 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Kursleiter-Qualifikation

Alle unserre Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Ukraine - zerrissen zwischen Ost und West?

1991 wurde die Ukraine unabhängig. Das Territorium der Ukraine und damit auch ihre Grenzen zu Russland wurden im Grundlagenvertrag über Freundschaft, Zusammenarbeit und Partnerschaft zwischen der Russischen Föderation und der Ukraine 1997 festgeschrieben. Nicht einmal 20 Jahre später wird genau dieses Land zum Kristallisationspunkt zwischen Russland und der EU. In der momentanen Situation befindet sich die Ukraine sowohl außen- als auch innenpolitisch in einer Zerreißprobe. Wie ist die Situation in der Ukraine zu bewerten? Welche Akteure beeinflussen diesen Konflikt? Welche Rolle nimmt die EU ein? Diese und weitere interessante Fragen werden bei der Veranstaltung diskutiert.

GAW41 Dr. Manfred Bormann
Mi, 18.00–20.15 Uhr am 04. Februar 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Nachhaltige Textilien - Kampagne Saubere Kleidung

Wir alle tragen Kleidung, die vielleicht unter menschenunwürdigen Bedingungen hergestellt wurde. Die Kampagne „Saubere Kleidung“ setzt sich für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der weltweiten Bekleidungsindustrie ein. Ein Bündnis zur Umsetzung ökl-sozialen Standards in der globalen Lieferkette von Bekleidung wurde von Entwicklungsminister Gerd Müller ins Leben gerufen. Die Unternehmen reagieren sehr zurückhaltend. Wie wird es weitergehen? Was können wir als Konsumenten tun? Und welche Informationen benötigen wir, um wirklich „fair“ einkaufen zu können?

GAW42 Cornelia Koch
Fr, 18.00–20.30 Uhr am 08. Mai 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Politische Psychologie

Politische Psychologie erforscht subjektive Wahrnehmungen von Macht und Herrschaft. Auf welche Emotionen und Handlungsmuster stützt sich die Herrschaft? Was motiviert Menschen zur Zivilcourage? Wie können interkulturelle Konflikte verstanden und beigelegt werden? Welche Folgen haben staatliches Unrecht und politische Traumatisierung? Sozialer Machtwandel, wie er sich in politischen Bewegungen und Umstürzen ergibt, ist in seinen psychologischen Zusammenhängen nur schwer durschaubar. Staatliche und gesellschaftliche Verbesserungsansätze sollen psychologisch fundiert und berücksichtigt werden, um besser zu funktionieren.

Die letzten 25 Jahre haben die politische Welt grundlegend geändert. Um die gesellschaftspsychologischen Prozesse dieser Jahre zu analysieren, lädt der Kursleiter Interessierte zu einer Diskussion ein.

GAW43 Sergius Koschmann
Do, 19.00–20.30 Uhr am 23. April 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 5,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Schulische Bildung kompakt

Fit für die Abiprüfung: Politik und Wirtschaft

Vor den Abiturprüfungen werden auf Grundlage des Zentralabiturs 2015 wesentliche Inhalte der jeweiligen Fächer wiederholt. Wir führen prüfungsnahe Übungen durch, wenden fachspezifische Arbeitsweisen an und bearbeiten sachbezogene Materialien.

An zwei zusätzlichen Tagen werden fächerübergreifend mündliche und schriftliche Prüfungen in Rollenspielen simuliert.

GAW45 Dr. Manfred Bormann
Mo, 16.00–19.30 Uhr am 13. April 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 20,- €
Haus der Familie
Reichsstraße 15, 1. OG, Lila Raum

Fit für die Abiprüfung: Geschichte

GAW46 Dr. Manfred Bormann
Di, 16.00–19.30 Uhr am 14. April 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 20,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Fit für die Abiprüfung: Erdkunde

GAW47 Dr. Manfred Bormann
Mi, 16.00–19.30 Uhr am 15. April 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 20,- €
Haus der Familie
Reichsstraße 15, 1. OG, Lila Raum

Fit für die Abiprüfung: Übungen, Arbeitsweisen

und Prüfungssimulation

GAW48 Dr. Manfred Bormann
Do, 16.00–19.30 Uhr, ab 16. April 2015
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 40,- €
Haus der Familie
Reichsstraße 15, 1. OG, Lila Raum

Politik braucht Frauen

Die Volkshochschule Braunschweig unterstützt das Landesprogramm „Politik braucht Frauen“, das den weiblichen Nachwuchs in der Kommunalpolitik fördert. In den niedersächsischen Kommunalparlamenten sind im Schnitt nur 24,7 Prozent Frauen. Das Mentoring-Programm bietet im Vorfeld der Kommunalwahlen in 2016 die Chance, interessierte Frauen für die politische Arbeit zu gewinnen. Dafür stellen sich Männer und Frauen, die bereits über Erfahrung in der Kommunalpolitik verfügen, als Mentor oder Mentorin zur Verfügung. Sie lassen sich beim politischen Alltagsgeschäft über die Schulter schauen, können zu Sitzungen und Öffentlichkeitsveranstaltungen begleitet werden oder sie tauschen sich mit diesen interessierten Frauen, den Mentees, über politische Themen aus, um ihnen den Einstieg in die kommunalen Ämter zu erleichtern. Das Programm läuft in unserer Region unter der Federführung des Gleichstellungsreferats der Stadt Braunschweig. Dazu werden für die Mentees die folgenden inhaltlich begleitenden Fortbildungen angeboten, die an der Volkshochschule stattfinden:

Grundlagen der Ratstätigkeit

Nur für Mentees

GAW55 Frank Neddermeier
Do, 18.30–21.00 Uhr am 12. Februar 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Der kommunale Haushaltsplan Teil 1

Nur für Mentees

GAW57 Peter Zeise
Fr, 18.30–21.00 Uhr am 13. März 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Der kommunale Haushaltsplan Teil 2

GAW58 Peter Zeise
Fr, 18.30–20.30 Uhr am 24. April 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Frauen netzwerken - mehr als nur Visitenkartenmanagement?

Nur für Mentees

GAW59 Annette Wiede
Fr, 16.30–19.00 Uhr am 08. Mai 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Streiten will gelernt sein, Seminar 1

Nur für Mentees

GAW60 Kathrin Heitbreder
Fr, 16.00–20.00 Uhr am 19. Juni 2015
5 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Kommunale Ausschüsse unter besonderer Berücksichtigung des Jugendhilfeausschusses

Nur für Mentees

GAW61 Dr. Elke Flake
Fr, 16.00–18.30 Uhr am 03. Juli 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Streiten will gelernt sein Seminar 2

HAW66 Kathrin Heitbreder
Fr, 16.00–20.00 Uhr am 11. September 2015
5 Unterrichtsstunden, 25,- €
mit Förderantrag 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Mit Verhandlungsgeschick und Durchsetzungsvermögen

Offener Frauenkurs für Mentees und VHS-Teilnehmerinnen.

Kursinhalte siehe unter Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf

HAW68 Kathrin Heitbreder
Fr, 16.00–20.00 Uhr am 20. November 2015
5 Unterrichtsstunden, 25,- €
mit Förderantrag 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Vorankündigung

Frauenbildungsreise 2015 in Istanbul

Zwischen Orient und Okzident liegt die faszinierende Stadt Istanbul. Die Lebensrealitäten der dort lebenden Frauen ist so facettenreich wie die Stadt selbst. Auf dieser Bildungsreise, die im Herbst 2015 stattfinden soll, werden wir durch Besuche verschiedener Einrichtungen und persönliche Gespräche Einblicke in die Frauenbewegungen der Türkei erhalten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann melden Sie sich bei uns.

HAW52 Tanja Pantazis
Termin wird später bekannt gegeben
1 Termin, entgeltfrei

Was mich betrifft ... Umgang mit schwierigen Lebenssituationen

Wege aus der Verschuldung in Kooperation mit der DRK Schuldnerberatung

In Deutschland steigt die Zahl der Menschen und Familien, die sich verschulden. Meist sind außergewöhnliche Umstände wie z. B. der Verlust des Arbeitsplatzes der Auslöser oder kommen erschwerend hinzu. Es folgen Geldnöte, Kontoüberziehungen, Mahnbriefe, Lohn- und Kontopfändungen bis hin zu Zwangsvollstreckungen. Eine ausweglos erscheinende Situation!

Diese Informationsveranstaltung der DRK Schuldnerberatung will einen Überblick über das Thema vermitteln und Anregungen geben, wie man einen Weg heraus aus der Verschuldung finden kann. Die anerkannte Schuldnerberatungsstelle des DRK Braunschweig bietet Ihnen Hilfen bei finanziellen und persönlichen Fragen, die sich rund um das Thema Schulden ergeben. Es geht dabei um Hilfe zur Selbsthilfe, Beratung als Unterstützung und Anregung zu selbstverantwortlichen Entscheidungen.

GAW70 Antje Wangerin
Di, 18.30–20.45 Uhr am 17. März 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Eine bildende Geschenkidee …

Wege zu einer Kultur des Friedens

Frieden nach Außen und im Innern der Gesellschaft ist immer ein sehr gefährdetes Gut. Moderne Waffen können alles Leben auslöschen. Dauerhafter Frieden und gewaltfreie Lösungen von Konflikten setzen eine neue Lebenskultur weltweiter Gerechtigkeit und Solidarität voraus, die wir erst entwickeln müssen. Diese Kultur braucht präzisere Informationen, als sie die Mainstream-Medien und der Alltag liefern, sie fordert selbstbewusste Bürgerinnen und Bürger und einen neuen Umgang mit Tradition, Erziehung und Politik. Wir wollen eine friedlichere Welt mit der Ächtung des Krieges, der ins Museum gehört.

„Helden" und „Schlafwandler" - Der 1. Weltkrieg in der deutschen Geschichtsschreibung

Burkhard Jäger

GAW63 Frieder Schöbel
Do, 19.00–21.15 Uhr am 19. Februar 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Friedenserziehung: Die Aktion „Ferien vom Krieg"

Vertreter/in des Komitees für Grundrechte und Demokratie

GAW64 Frieder Schöbel
Do, 19.00–21.15 Uhr am 19. März 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Gewaltfreie Kommunikation

Prof. Dr. Gottfried Orth

GAW65 Frieder Schöbel
Do, 19.00–21.15 Uhr am 16. April 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Berühmte Pazifist(inn)en 10: Albert Einstein (1879 - 1955) zum 60. Todestag

Lesung

GAW66 Frieder Schöbel
Do, 19.00–21.15 Uhr am 21. Mai 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Berühmte Pazifist(inn)en 11: Heinrich Böll (1917 - 1985) zum 30. Todestag

Lesung

GAW68 Frieder Schöbel
Do, 19.00–21.15 Uhr am 16. Juli 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden,
entgeltfreiVolkshochschule Haus Alte Waage 15 Dachgeschoss Speicher

Das Kriegsende 1945 in Braunschweig

GAW67 Frieder Schöbel
Do, 19.00–21.15 Uhr am 18. Juni 2015
3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Psychiatrie-Forum Braunschweig

Das Forum ist ein Erfahrungsaustausch zwischen Menschen, die in ihrem Leben Psychiatrie als Patienten erlebt haben, Angehörigen psychisch erkrankter Menschen und Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen unterschiedlicher psychiatrischer Institutionen. Die „trialogische" Vorbereitungsgruppe lädt herzlich ein, an den Abenden miteinander ins Gespräch zu kommen.

Verrückte Welten

Psychosen erleben

GAW74 N.N.
Do, 19.00–20.30 Uhr am 09. April 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
„Café" DER WEG, Helmstedter Straße 167,
38102 Braunschweig

Von allem zu viel

Manie und Depression erleben

GAW76 N.N.
Do, 19.00–20.30 Uhr am 16. April 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Fremd in der Welt

(Selbst)-Stigmatisierung erleben

GAW78 N.N.
Do, 19.00–20.30 Uhr am 23. April 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Kursleiter an der vhs

Frieder Schöbel
78 Jahre, verheiratet
2 Söhne, OStR i.R.

Vorstand des Friedenszentrums Braunschweig e.V. Mitgründer der WILHELM-BRACKE-GESAMTSCHULE, der Braunschweiger a.i.-Gruppe und des Friedenszentrums.

Seit 16 Jahren verantwortlich für die Vortragsreihe WEGE ZU EINER KULTUR DES FRIEDENS. Dabei gibt es immer spannende Diskussionen mit kompetenten ReferentInnen. Wir beleuchteten die Probleme von Kriegen und Frieden in breitem Umfang.

Verschenken Sie doch,
was Sie schon immer mal gemeinsam machen wollten:
mit dem vhs-Gutschein

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten! Weitere Informationen s. Seite 9.

vhs international

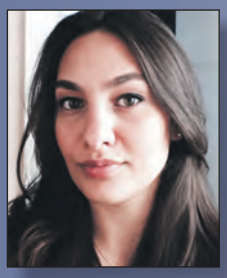
1. Halbjahr 2015

Sprachen lernen	Seite 20
Deutsch als Fremdsprache	Seite 22
Integrationskurse	Seite 25
Deutsch für den Beruf	Seite 25
Englisch	Seite 26
Romanische Sprachen	Seite 38
Slawische Sprachen	Seite 43
Nordische Sprachen und Niederländisch	Seite 44
Weitere Sprachen	Seite 46

Dieter Lurz
Abteilungsleiter

Dagmar Wenzel
Programmbereichsleiterin

Christiane Janssen
Programmbereichsleiterin



Yasemin Karahan
Auszubildende

Antje Müller
Pädagogische Mitarbeiterin

Winifried Giesa
Pädagogische Mitarbeiterin

Wilhelmine Berg
Programmbereichsleiterin

Janina Ahl
Sachbearbeiterin

Janine Giesemann
Sachbearbeiterin

Chrysoula Pireli
Sachbearbeiterin

Murat Yildizgezer
Sachbearbeiter

Fachberatung: Christiane Janssen, Tel. 2412-108, Dieter Lurz, Tel. 2412-110, Dagmar Wenzel, Tel. 2412-101, Wilhelmine Berg, Tel. 2412-455

vhs Information: 0531 2412-0

Sprachen und mehr
Languages and more
Idiomas y más
Des langues et bien plus
Języki i więcej

Es gibt viele gute Gründe, eine Fremdsprache zu lernen:
Für den Kontakt zu Freunden weltweit, für die Reise,
für Studium und Ausbildung oder für die berufliche Entwicklung.
Und jede neue Sprache ist ein persönlicher Gewinn.

„Du hast so viele Leben, wie du Sprachen sprichst"
sagt ein tschechisches Sprichwort .

Mehr als zwanzig Fremdsprachen einschließlich Deutsch als Fremdsprache können Sie bei uns lernen. Sie erwerben Sprachkompetenzen von Grund auf oder wiederholen, intensivieren und erweitern vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten. Wir orientieren uns an aktuellen Erkenntnissen der Fremdsprachendidaktik und -methodik und haben auch für Sie das richtige Angebot.

„Sprache" kommt von „Sprechen"

In unseren Kursen steht die Alltagssprache im Vordergrund des Unterrichts. Dies gilt besonders für alle Anfängerkurse. Hier lernen Sie zunächst, was Frau oder Mann in alltäglichen Situationen verstehen oder sagen muss: z. B. sich vorstellen und begrüßen, nach dem Weg fragen, einkaufen oder etwas in einem Restaurant bestellen; auch nachfragen, wenn Sie etwas nicht verstehen. Grammatik lernen Sie im Kontext der Anwendung.

Lernen in entspannter Atmosphäre

Für erfolgreiches Lernen ist eine gute Beziehung zwischen Lernenden und Lehrenden wichtig. Wer lernt, macht auch Fehler – und um aus Fehlern lernen zu können, braucht man Respekt und Vertrauen innerhalb der Lerngruppe, das wissen unsere Lehrkräfte. Beim Lernen einer Fremdsprache ist häufiges Wiederholen und Üben wichtig, nicht nur im Unterricht, sondern auch darüber hinaus. Dazu geben wir Ihnen gerne Tipps und Hinweise.

Jede(r) lernt anders

Lernen Sie schnell oder langsam? Haben sie schon Erfahrung beim Lernen einer Fremdsprache oder beginnen Sie ganz neu? Möchten Sie „kleine Häppchen" über einen längeren Zeitraum oder lieber „komprimiertes Lernen" in kurzer Zeit? Lernen Sie gerne in einer größeren Gruppe oder ist Ihnen die Kleingruppe wichtig? Unser Kursangebot umfasst Semesterkurse und Intensivkurse, Wochenenden oder Wochenkurse, und alles kann miteinander kombiniert werden. Lassen Sie sich von uns beraten.

Sprache und Kultur

Mit der fremden Sprache lernen Sie auch eine neue Kultur kennen: Küche und Essgewohnheiten, Feiertage und festliche Bräuche, Literatur und Musik, Kulturdenkmäler und historische Ereignisse. Sichtweisen der anderen sind immer auch eine Herausforderung an einen selbst zur Bewusstmachung eigener Werte und Normen, die das Denken und Handeln prägen. Rund um das Sprachenlernen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, sich mit interkulturellen Fragen auseinander zu setzen.

Fotos: Archiv VHS

„Ich kann…“ – Die Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens

Wir gliedern unsere Fremdsprachenkurse nach den Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens GER von A1 für Anfänger bis C2 für Lernende mit fast muttersprachlicher Kompetenz.

A Elementare Sprachverwendung	B Selbstständige Sprachverwendung	C Kompetente Sprachverwendung
A1 A2	B1 B2	C1 C2

Mit dem GER wurden neue Maßstäbe für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen gesetzt: Entscheidend ist, was eine Person in der Fremdsprache verstehen oder mitteilen kann, wie differenziert und komplex sie sich in konkreten Kommunikationssituationen verständigen kann. Die Beschreibung der Kompetenzstufen hilft, den eigenen Stand einzuschätzen und den passenden Einstieg zum Lernen zu finden. Versuchen Sie es selbst! Natürlich stehen wir Ihnen auch für Beratungsgespräche zur Verfügung und zu einigen Sprachen bieten wir Ihnen Einstufungstests an.

Kompetente Sprachverwendung	C2	Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan sehr flüssig und genau ausdrücken, auch zu komplexeren Sachverhalten.
	C1	Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und meine Ansichten angemessen schriftlich formulieren.
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich spontan und fließend äußern, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern. Ich kann einen detaillierten Text verfassen.
	B1	Ich kann die Hauptpunkte in Texten und Reden verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und mich zu vertrauten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern. Ich kann auch eigene Ziele, Hoffnungen, Ansichten und Pläne beschreiben und begründen. Ich kann meine Ansichten und Erfahrungen auch schriftlich formulieren, z.B. in einem persönlichen Brief.
ElementareSprachverwendung	A2	Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zu Familie, Einkaufen, Arbeit). Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann einfache Mitteilungen und einen kurzen persönlichen Brief schreiben
	A1	Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen – und ich kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann einfache Informationen notieren und einen Urlaubsgruß schreiben.

international – kommunikativ – zielorientiert

Wir bieten Ihnen während des ganzen Jahres Intensivkurse auf allen Niveaustufen, vom absoluten Anfänger bis zu fast perfekten Deutsch-Kenntnissen, für den Alltag, für den Beruf, für ein Studium, für eine Weiterbildung, oder einfach so. Unsere Kurse sind international zusammengesetzt, die Kurssprache ist Deutsch. Das ermöglicht Ihnen vom ersten Kurstag an eine natürliche Kommunikation in Ihrer neuen Sprache.

Den Einstieg erleichtern wir Ihnen durch vielfältige Aufgaben und Übungen und eine authentische, lebendige Sprache, die Sie unmittelbar auch außerhalb des Kurses anwenden können.

Bei uns lernen Sie Wortschatz, Grammatik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in einem kommunikativen Zusammenhang. Der Erfolg stellt sich meist schnell ein und mit ihm die Freude am Weiterlernen.

Wir verwenden ausschließlich aktuelle Lehr- und Lernmaterialien, die dem international anerkannten Standard des Europäischen Referenzrahmens entsprechen.

Kurszeiten

Unsere Intensivkurse dauern pro Stufe sechs oder acht Wochen. Kurszeiten: montags bis freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr oder von 13.30 bis 17.30 Uhr..

Weltweit anerkannte Sprachprüfungen

Sie wünschen oder benötigen einen Nachweis Ihrer Deutsch-Kenntnisse? Bei uns können Sie folgende Prüfungen ablegen bzw. sich darauf vorbereiten:

- Goethe Zertifikat A1 (Start Deutsch A1) ,
- Goethe-Zertifikate B1 (ZD), B2, C1, C2
- Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH)

Angenehme Atmosphäre

Unsere Intensivkurse haben eine überschaubare Gruppengröße (in der Regel maximal 18 Personen) und ein möglichst homogenes Sprachniveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. So können Sie das, was Sie gerade lernen, gleich anwenden und finden schnell Kontakt.

Unsere Kursräume liegen im Zentrum der Stadt an einer ruhigen Seitenstraße. Sie sind mit allen für einen modernen Sprachunterricht erforderlichen Medien ausgestattet. Beliebte Treffpunkte sind (bei schönem Wetter) unser Schulhof und (immer!) unsere Cafeteria, in der Sie günstig Getränke und kleine Speisen kaufen können. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter geben Ihnen gern Tipps, wie und wo Sie außerhalb des Kurses weiterlernen, Bücher ausleihen oder in Braunschweig und Umgebung etwas unternehmen können.

Kursleitung

In jedem Kurs unterrichten zwei Kursleiterinnen oder Kursleiter, die sich abwechseln und ergänzen. So hören Sie von Beginn an verschiedene Sprechweisen und lernen verschiedene Unterrichtsstile kennen. Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Fremdsprachenunterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Sommerkurse

Unsere Intensivkurse finden auch während der Sommermonate Juli und August statt. Nach vorheriger Absprache können Sie auch einen kürzeren Zeitraum buchen. Alle Sommerkurse finden vormittags statt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Visum

Wenn Sie für die Teilnahme an unseren Deutsch-Intensivkursen ein Visum beantragen müssen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an. Unsere Kurse haben mit 25 Unterrichtseinheiten pro Woche die erforderliche Mindeststundenzahl und wir stellen Ihnen gern eine Anmeldebescheinigung aus, die Sie dann zusammen mit den anderen Unterlagen bei dem für Sie zuständigen deutschen Konsulat einreichen.

Fotos: Archiv VHS

Unser Team:

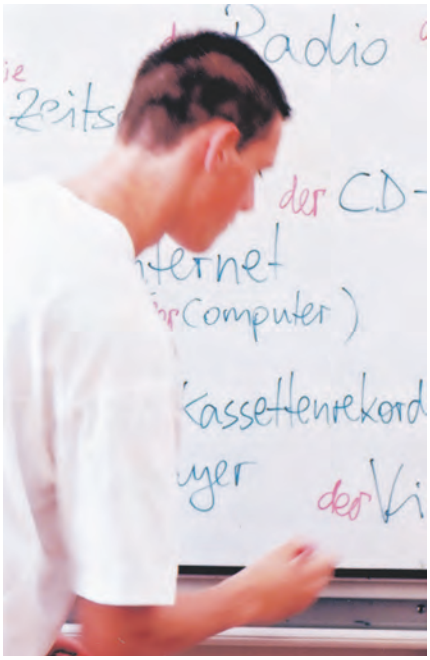
Erika Behr, Marita Büchs, Ute Debelius, Birgit Ehlbeck, Uschi Flegel, Nadja Fürstenberg, Gudrun Hock, Susanne Jürgens-Fieberg, Arite Kölsch, Lena Kreie, Françoise Lefranc, Hanna Löhmann, Monika Loß, Antje Müller, Gudrun Nickel, Elena Sabuga, Andrea Sapalidis, Marie-Josée Schade, Angelika Schulz, Stefanie Ullrich, Stephanie Valentin

In Deutschland studieren: DSH-Vorbereitung

Für ein Studium an einer deutschen Hochschule benötigen Sie in der Regel eine in Deutschland anerkannte Hochschulzugangsberechtigung (z.B. das Abitur) und einen Nachweis ausreichender deutscher Sprachkenntnisse, z. B. durch eine bestandene DSH-Prüfung.

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten C1-Kenntnissen bieten wir Vorbereitungskurse auf die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH) an. Zum Ende des Kurses können Sie die DSH bei unserem Kooperationspartner, der Ostfalia Hochschule Braunschweig / Wolfenbüttel ablegen. Wenn Sie die Prüfung bestehen, erhalten Sie darüber ein Zeugnis, das an jeder deutschen Hochschule gilt..

Fotos: Archiv VHS



Beratung und Einstufung

Wir informieren und beraten Sie gern ausführlich, kostenlos und unverbindlich über unser Angebot und empfehlen Ihnen die für Sie passenden Kurse und Prüfungen Wenn mal etwas nicht so gut läuft, wie es sollte, sagen Sie es uns bitte. Wir möchten, dass Sie gut lernen und sich im Kurs wohl fühlen. Vereinbaren Sie gern einen Termin mit uns!

Wir sprechen Ihre Sprache

Nach vorheriger Absprache bieten wir Ihnen auch individuelle Beratungen in Englisch, Französisch, Griechisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Türkisch u. a. an.

Information und Anmeldung

Unsere Informationsbroschüre liegt in Deutsch, Englisch, Französisch, Polnisch oder Spanisch für Sie bereit, ebenso unsere aktuelle Kurs-Übersicht mit Terminen, Preisen und Teilnahmebedingungen. Zu Ihrer Orientierung: Ein achtwöchiger Intensivkurs kostet derzeit 512,- € zuzüglich ca. 30,- € für die Lehrbücher.

Kontakt

Für ein ausführliches Informations- und Beratungsgespräch sowie zur Anmeldung erreichen Sie uns persönlich am besten Dienstag und Donnerstag von 10-12 Uhr, Dienstag 14-18 Uhr (nicht in den Schulferien).

Vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Telefon +49 531 2412-0 / -109
info@vhsinternational.de

Sie finden uns auch im Internet:
www.vhsinternational.de

FAMILIENURLAUB
Packen Sie einfach Ihre Familie ein ...
... alles andere erledigen wir
Machen Sie es sich doch einfach! Sie packen nur noch Ihre Koffer, um alles andere kümmern wir uns – vom Preis- und Qualitätsvergleich bis zum Familienausflug vor Ort.
Mit über 450 Reisebüros ist DERPART einer der führenden Reisevertriebe Deutschlands. Profitieren Sie davon!
Unsere langjährige Erfahrung macht uns zu Ihrem kompetenten und objektiven Reisepartner. Jederzeit. Testen Sie uns!
DERPART
Beratung nehmen wir persönlich
DERPART Reisebüro · Casparistr. 1 · 38100 Braunschweig · derpartbs@derpart.com · www.derpart.com/braunschweig

Deutsch als Fremdsprache Stufe A1

Lehrbuch: studio d A1
Kurs- und Übungsbuch
Cornelsen Verlag
GDF10 Ute Zeh
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Di + Do, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 17. Februar 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

Deutsch als Fremdsprache Stufe A2 Teil 1

Lehrbuch: studio d A2
Kurs- und Übungsbuch
Cornelsen Verlag

GDF13 Silke Täuber-Zadow
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 16. Februar 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B206

Deutsch als Fremdsprache Stufe A2 / B1

Lehrbuch: studio d A2 und studio d B1
Kurs- und Übungsbuch
Cornelsen Verlag

GDF16 Anja Hallermann-Dockhorn
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 16. Februar 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B110

Deutsch als Fremdsprache Stufe B1 Teil 2

DTZ

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum DTZ vor (Nachweis von Sprachkenntnissen auf der Stufe B1 GER).

Lehrbuch: studio d B 1
Kurs- und Übungsbuch
Cornelsen Verlag
Prüfung im Juni 2016. Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei der Anmeldung. Teilnahme freiwillig.
Gebühr 120,- €

GDF19 Oliver Höher
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 16. Februar 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B109

Deutsch als Fremdsprache Stufe B2 Teil 1

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Deutschkenntnisse auf der Stufe B1.

Lehrbuch: Aspekte
Lehr- und Arbeitsbuch 2 Teil 1
Klett-Langenscheidt Verlag

GDF21 Helen Fürniß, Renate Stapel
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Di + Do, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 17. Februar 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B215

Deutsch als Fremdsprache Stufe B2 Teil 2

Goethe-Zertifikat B2

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Deutschkenntnisse auf der Stufe B2 Teil 1.

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 vor.

Lehrbuch: Aspekte
Lehr- und Arbeitsbuch 2 Teil 2
Klett-Langenscheidt Verlag

Prüfung: Termine werden im Kurs genannt. Teilnahme freiwillig.
Gebühr 150,- €

GDF24 Angela Goldkamp, Gabriele Klingebiel
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 16. Februar 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B111

Deutsch als Fremdsprache Stufe C1

Goethe-Zertifikat C1

Voraussetzung für die Teilnahme sind sehr gute Deutschkenntnisse auf der Stufe B2 Teil 2.

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C1 vor.

Lehrbuch: Aspekte
Lehr- und Arbeitsbuch 3
Klett-Langenscheidt Verlag

Prüfung:
Termine werden im Kurs genannt.
Teilnahme freiwillig. Gebühr 170,- €

GDF27 Ursula Martens-Berkenbrink
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Di + Do, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 17. Februar 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B214

Deutsch als Fremdsprache Stufe C2

Goethe-Zertifikat C 2

Voraussetzung für die Teilnahme sind sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau des Goethe-Zertifikats C1. Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 / Großes Deutsches Sprachdiplom vor.

Prüfungslektüre: Birgit Vanderbeke
Das lässt sich ändern, Roman, Piper Verlag.

Prüfung: Juli und Dezember 2016.
Teilnahme freiwillig.
Gebühr wird im Kurs genannt.

GDF30 Andreas Klepp
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Di, 18.00–21.15 Uhr
ab 17. Februar 2015
sowie 3 Samstage nach Absprache
18 Termine, 72 Unterrichtsstunden, 244,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Deutsch für internationale Ärztinnen und Ärzte

Der Kurs richtet sich an internationale Medizinerinnen und Mediziner mit unterschiedlichen Muttersprachen. Voraussetzung: Deutschkenntnisse mindestens auf dem Niveau B2.

Bei Interesse kann im Kurs auf die Prüfung telc Deutsch B2-C1 Deutsch Medizin vorbereitet werden. Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken. Sie werden dann zu einem Vorgespräch eingeladen.

GDF48 N.N.
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 16. Februar 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 505,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B107

Deutsch für internationale Ärztinnen und Ärzte (Intensivkurs)

Der Kurs richtet sich an internationale Medizinerinnen und Mediziner mit unterschiedlichen Muttersprachen. Voraussetzung: Deutschkenntnisse mindestens auf dem Niveau B2.

Bei Interesse kann im Kurs auf die Prüfung telc Deutsch B2-C1 Deutsch Medizin vorbereitet werden. Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken. Sie werden dann zu einem Vorgespräch eingeladen.

GDF49 N.N.
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo - Fr, 08.30–12.30 Uhr
ab 13. April 2015
20 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 430,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Bitte Aushang beachten

Kursleiter-Qualifikation

Alle unserre Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Integration ist uns ein Anliegen

Berufsbezogene Deutschförderung

Kurse zur berufsbezogenen Sprachförderung für Menschen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen möchten, werden unter Leitung der VHS Braunschweig in Braunschweig und der Region angeboten. Die Kurse werden vom Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) organisiert.

Inhalte der Kurse

Berufsbezogener Sprachunterricht, Fachunterricht, Betriebsbesichtigungen und Praktikum. Ein Kurs dauert sechs Monate und umfasst 730 Stunden.

Kooperationspartner

Arbeit und Leben, Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft, Oskar-Kämmer-Schule, Volkshochschulen Gifhorn, Helmstedt, Peine, Salzgitter, Wolfenbüttel, Wolfsburg

Ansprechpartnerinnen: Antje Müller, Winifried Giesa

Kontakt: antje.mueller@vhs-braunschweig. de
winifried.giesa@vhs-braunschweig. de

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

Einbürgerungstest und DTZ (B1-Nachweis) zum Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft

Die Volkshochschule organisiert den Einbürgerungstest sowie die Sprachprüfung DTZ. Informationen zu Terminen und Kosten erhalten Sie bei uns.

Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest wird monatlich angeboten. Termine finden Sie im Internet.

Vorbereitungskurs

Einen Vorbereitungskurs bieten wir einmal pro Semester an; bitte erfragen Sie den Termin.

Den Fragenkatalog finden Sie im Internet: Einbürgerungstest/Gesamtkatalog online.

Prüfung DTZ für die Einbürgerung

Die Prüfung DTZ sowie ein obligatorisches Seminar zur Vorbereitung bieten wir fünfmal im Jahr an.
Informationen zur Prüfung: www.telc.net

Integrationskurse

Wir sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Träger von Integrationskursen zugelassen und bieten Ihnen ein breitgefächertes Angebot, zugeschnitten auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Lernvoraussetzungen:

- Kurse tagsüber mit 25 Unterrichtsstunden wöchentlich, Standardtempo
- Abschlussprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Politisch-gesellschaftliche Orientierungskurse mit Abschlusstest

Die Kursgebühr wird teilweise vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernommen, für Empfänger von Arbeitslosengeld II sind die Kurse kostenlos.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot?
Sie möchten sich anmelden?

Wir informieren Sie gern ausführlich und helfen Ihnen bei der Antragstellung.

Integrationskurse gefördert vom: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: Telefon 0531 2412-0 / -109, info@vhsinternational.de

IQ Netzwerk Niedersachsen

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)" zielt auf eine nachhaltige Verbesserung der Arbeitsmarktintegration von Erwachsenen mit Migrationshintergrund ab. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales, dem Bundesministerium für Bildung und Forschung sowie der Bundesagentur für Arbeit.

Das Förderprogramm IQ wird finanziert durch:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales | Bundesministerium für Bildung und Forschung | Bundesagentur für Arbeit

Das Teilprojekt – Berufsbezogenes Deutsch – widmet sich im Landesnetzwerk Niedersachsen folgenden Aufgaben:

- Entwicklung und Umsetzung von Fortbildungsangeboten im Bereich: Berufsbezogenes Deutsch
- Unterstützung bei der Entwicklung von spezifischen Angeboten und Konzepten im Bereich: Berufsbezogenes Deutsch
- Information und Beratung von Betrieben über die Möglichkeiten einer berufsbezogenen Deutschförderung

Ansprechpartnerin: Wilhelmine Berg
Telefon: 0531/2412-455, Telefax: 0531/2412-313
E-Mail: wilhelmine.berg@vhs-braunschweig.de

Sachbearbeiterin: Karin Krühne
Telefon: 0531/2412-454

Das Kurssystem Englisch im Überblick

GER/CEF-Level C1	Preparing Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)	English Conversation Advanced	Business English Advanced	Intensivkurs/Bildungsurlaub Business English Advanced	
GER/CEF-Level B2	Preparing Cambridge First Certificate (FCE9	Preparing TOEFL Preparing IELTS	English Conversation Upper Intermediate	Business English Upper Intermediate	Intensivkurs/ Bildungsurlaub Upper Intermediate
GER/CEF-Level B1	English Level B1 Teil 1 bis Teil 4	English Refresher B 1	English Conversation Intermediate	Business English Intermediate	Intensivkurs/ Bildungsurlaub Conversation B1+ Business English Level B1
GER/CEF-Level A2	English Level A2 Teil 1 bis Teil 4	English Refresher A2	English Conversation Pre-Intermediate	Business English Pre-Intermediate	Intensivkurs/ Bildungsurlaub Alltagssprache A2 / B1 Business English Level A2
GER/CEF-Level A1	English Level A1 Teil 1 und Teil 2		Kurse für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die noch einmal von vorne beginnen möchten		Intensivkurs/ Bildungsurlaub Alltagssprache A1
	English Level A1 Starter Teil 1 und Teil 2		Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse		

Unsere Kurse finden Sie in dieser Reihenfolge:

English Level A1
English Level A2
English Refresher A2
English Conversation Elementary A2/A2+
English Level B1
English Refresher B1
English Conversation Intermediate B1/B1+
English Exams – Information
English Upper Intermediate Level B2
English Advanced Level C1
Kurse für Schülerinnen und Schüler
Bildungsurlaub Englisch Alltagssprache A1 bis B2
Business English Crash Courses A2 bis B2
Business English Evening Courses

Fachberatung: Dagmar Wenzel, Tel. 2412-101
Sachbearbeitung: Janina Ahl, Tel. 2412-109

Wie finde ich den richtigen Kurs?

Auf der Suche nach einem passenden Kurs ist die erste Frage, welche Vorkenntnisse Sie haben und welche Stufe als Einstieg geeignet ist.

Dabei gilt folgende Orientierung:

Keine Vorkenntnisse im Englischen – Einstieg Level A1 Starter

Englisch in der Schule aber vieles Vergessen – Level A1

Englisch in der Schule – 5 oder 6 Jahre – entspricht Level A2

Englisch in der Schule - 8 oder 9 Jahre – entspricht Level B1/B1+

Englisch im Abitur als Leistungsfach entspricht Level B2 /B2+

Wie gut sind meine Vorkenntnisse heute?

Bei der Beantwortung dieser Frage hilft Ihnen ein Einstufungstest. Sie finden Angebote dazu im Internet unter www.vhs-braunschweig.de / Sprachen und mehr Kursprogramm / Englisch / Einstufung und Beratung. Sie müssen sich bei dem jeweiligen Test anmelden und sich ein Passwort geben; das Verfahren ist kostenlos.

Wann habe ich Zeit?

Die Standardkurse sind am Abend, es gibt aber auch Angebote am Vor- und Nachmittag. Auch Wochenendkurse werden angeboten oder Kurse über eine komplette Woche. Diese Kurse sind auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Mein Recht auf Bildungsurlaub

Kursangebote finden Sie für Englisch Alltagssprache in Ferienzeiten und Business English über das Jahr verteilt. Die Kurse werden jeweils auf einer bestimmten Niveaustufe angeboten.

Nutzen Sie unsere Fachberatung Englisch

montags von 15:00 bis 17:00 Uhr
in der Alten Waage, Raum 1.02.

Weitere Auskünfte oder Terminvereinbarungen sind telefonisch zu unseren Geschäftszeiten möglich.

English Level A1

Die Kurse der Stufe A1 ermöglichen Ihnen, in ein bis vier Semestern das Level A1 des Europäischen Referenzrahmens (GER /CEF) zu erreichen: Entlang konkreter Alltagssituationen werden Wortschatz und Strukturen erarbeitet und Dialoge geübt, so dass Sie am Ende einfache Alltagskommunikation in vertrauten Situationen bewältigen können.

English Level A1 Starter

Die Kurse Level A1 Starter richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie können den Starter in zwei Semestern (Starter Teil 1 und Teil 2) bearbeiten oder im Schnellkurs in einem Semester (Starter A1 Schnellkurs).

English Level A1 Starter - Schnellkurs - Intensiv

Ein Kurs für Lernende, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse in der englischen Sprache erwerben möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs umfasst zwei Unterrichtsabende in der Woche, so dass Sie das Level A1 in einem Semester erarbeiten können.

Lehrbuch:
Headway CEFR edition Level A1
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

GEA01 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo + Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
30 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 161,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B116

English Level A1 Starter Teil 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erarbeiten den Starter in zwei Semestern.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter
Verlag Klett-Langenscheidt

GEA03 Megan Skinner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 15.30–17.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

GEA05 Arnd Nadolny
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

English Level A1 Starter Teil 2 in the Morning

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an ältere Menschen, die in entspannter und aufgelockerter Atmosphäre lernen wollen. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das speziell für Senioren entwickelt wurde. Ein Schwerpunkt liegt auf typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben. In interessanten Situationen werden die wichtigsten grammatischen Strukturen und der Grundwortschatz vermittelt. Erste Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: Sterling Silver 1. New Edition
Cornelsen-Verlag

GEA07 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 08.30–10.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Level A1 Starter Teil 2

Für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder anders erworben. Sie erarbeiten den Starter in zwei Semestern.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter
Verlag Klett-Langenscheidt, ab Unit 4

GEA09 Angelika Oltmanns
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

English Level A1

English Level A1 Teil 1

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen oder für Wiederholer von Grund auf. Hörverstehen, Sprechen und Aussprache werden intensiv geschult, bei gleichzeitiger Vermittlung von Grammatik und Wortschatz.

Lehrbuch: Network Now A1
Verlag Klett-Langenscheidt

GEA11 Edith Lewandowski
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr
ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

GEA13 Diana Amann
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B010

English Level A1 Teil 2

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS oder anders erworben. Hörverstehen, Sprechen und Aussprache werden intensiv geschult, bei gleichzeitiger Vermittlung von Grammatik und Wortschatz.

Lehrbuch: Network Now A1
Verlag Klett-Langenscheidt, ab Unit 4

GEA15 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B114

GEA17 Megan Skinner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B113

English Level A1 Teil 2

in the Afternoon

Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das speziell für ältere Lerner entwickelt wurde. Der Kurs befasst sich mit Alltagssituationen, in denen die englische Sprache benötigt wird. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei den Wörtern und Redewendungen geschenkt, die auf Reisen von Nutzen sind. Erste Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch:, Sterling Silver 2. New Edition
Cornelsen-Verlag, ab Unit 13

GEA19 Megan Skinner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 14.00–15.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

English Level A1 Teil 2

in the Afternoon

Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das speziell für ältere Lerner entwickelt wurde. Der Kurs befasst sich mit Alltagssituationen, in denen die englische Sprache benötigt wird. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei den Wörtern und Redewendungen geschenkt, die auf Reisen von Nutzen sind. Erste Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch:, Sterling Silver 2 New Edition
Cornelsen-Verlag, ab Unit 8

GEA21 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 14.00–15.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

English Level A1 Teil 3

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Auch Quereinsteiger sind willkommen.

Lehrbuch:, Network Now A1
Verlag Klett-Langenscheidt, ab Unit 5

GEA23 Angelika Oltmanns
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B113

English Level A1

Zwei Wochenenden

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell ein Grundwissen der Englischen (Welt)Sprache erwerben möchten. Wir werden über Grammatik und Basisvokabular sprechen, „Smalltalk" einüben sowie typische Redewendungen kennen lernen, wie sie z. B. im Urlaub gebräuchlich sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

Zur Vereinbarung eines persönlichen Beratungstermins mit mündlicher Einstufung wenden Sie sich bitte an das Kundencenter unter 0531 2412-0

GEA25 Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Anmeldung bis zum 10.04.2015
Fr 24. - So 26. April, Fr 08. - So 10. Mai 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–15.15 Uhr, So, 10.15 - 14.30 Uhr
6 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

English Level A2

Sie verfügen über Sprachkompetenzen auf dem Level A1 des Europäischen Referenzrahmens und möchten Ihre Sprachfertigkeiten erweitern? Die Kurse der Stufe A2 Teil 1 bis Teil 4 geleiten Sie in vier Semestern zum Level A2 des GER/CEFR. Ihre Ausdrucksweise wird komplexer, die Themen, über die Sie sich äußern können, werden vielfältiger und Ihr Mut zum aktiven Sprechen nimmt zu. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um den direkten Informationsaustausch und vertraute Dinge geht. Im Schnellkurs - Intensiv erarbeiten Sie den Stoff in einem Semester.

English Level A2
Schnellkurs - Intensiv

Ein Kurs für Lernende, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse in der englischen Sprache vertiefen und erweitern möchten. Vorkenntnisse auf dem Level A1 sind erforderlich. Der Kurs umfasst zwei Unterrichtsabende in der Woche, so dass Sie das Level A2 in einem Semester erarbeiten können.

Lehrbuch:
Headway CEFR Edition Level A2
Student's Book and Workbook with CD
Oxford University Press

GED01 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di + Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
30 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 161,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Englisch Level A2 Teil 1

Vorkenntnisse auf dem Stand Englisch Level A1 werden erwartet.

Lehrbuch: Headway CEFR Edition Level A2
Student's Book and Workbook with CD
Oxford University Press

GED03 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr,ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

English Level A2 Teil 1

Vorkenntnisse auf dem Stand English Level A1 werden erwartet. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ein langsames Lerntempo bevorzugen.

Lehrbuch: Network Now A2.1
Verlag Klett-Langenscheidt

GED05 Arnd Nadolny
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

English Level A2 Teil 1

Vorkenntnisse auf dem Stand English Level A1 werden erwartet.

Lehrbuch: Network Now A2.1
Verlag Klett-Langenscheidt, Unit 1-3

GED06 Diana Amann
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B109

English Level A2 Teil 2

Ein Fortsetzungskurs für Lernende mit guten Kenntnissen auf Level A2 Teil 1.

Lehrbuch: English Network 2. New Edition
Verlag Klett-Langenscheidt, Unit 5-6
plus reading material Level A2

GED08 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

GED09 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 16.00–17.30 Uhr
ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.26

English Level A2 Teil 2

Vorkenntnisse auf dem Stand Englisch Level A2 Teil1 werden erwartet.

Lehrbuch: Headway CEFR Edition Level A2 Student's Book and Workbook with CD Oxford University Press

GED11 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 15 Personen
Do, 08.30–10.00 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 90,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

English Level A2 Teil 2

Vorkenntnisse auf dem Stand Englisch Level A2 Teil1 werden erwartet.

Lehrbuch: Network Now A2.1
Verlag Klett-Langenscheidt, Units 4-6

GED13 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

English Level A2 Teil 2

Vorkenntnisse auf dem Stand Englisch Level A2 Teil1 werden erwartet.

Lehrbuch: Network Now A2.1
Verlag Klett-Langenscheidt, Units 4-6

GED15 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

English Level A2 Teil 4

Vorkenntnisse auf dem Stand English Level A2 Teil 3 werden erwartet.

Lehrbuch:, Network Now A2.2
Klett-Langenscheidt Verlag, Units 4-6

GED17 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 15.30–17.00 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Brush up your English Level A2 Teil 2

Ein Wiederholungskurs für Teilnehmende aus den letzten Semestern, auch für Quereinsteiger offen. In Alltagssituationen den sprachlichen Ausdruck zu üben, die dazu notwendige Grammatik und den Wortschatz einzusetzen, das ist das Ziel des Kurses.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2
Cornelsen-Verlag, ab Unit 6

GED18 Dorothee Hermann
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B117

English Level A2
in the Morning

Vorkenntnisse auf Level A1 werden erwartet.

Lehrbuch: Headway CEFR Edition Level A2 Student's Book and Workbook with CD-Rom, Oxford University Press, ab Unit 4

GED19 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 08.30–10.00 Uhr, ab 20. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Essential Grammar A2/B1

Sie haben das Gefühl, dass die Grundkenntnisse aus dem schulischen Englischunterricht oft nicht ausreichen. Obwohl es Ihnen leicht fällt, das Vokabular während des Sprachgebrauchs zu erweitern, fehlt dazu die richtige Grammatik.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende auf einem Sprachlevel A2 und B1, die sich durch Erweiterung ihrer englischen Grammatikkenntnisse im Umgang mit der Sprache sicherer fühlen wollen. Unterrichtssprachen sind Englisch und teilweise auch Deutsch. Grammar is essential for good English!

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

GED20 Olivia Folgosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 16.30–18.00 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

English Level A2 Teil 1
Zwei Wochenenden

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell ihr Grundwissen der Englischen (Welt)Sprache erweitern möchten. Wir werden weitere Alltagssituationen kennen lernen und mit Grammatik und Wortschatz verbinden, „Smalltalk" einüben sowie typische Redewendungen kennen lernen, wie sie z. B. im Urlaub gebräuchlich sind. Vorkenntnisse auf A1-Niveau sind erforderlich.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

GED21 Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Anmeldung bis zum 15.05.2015
Fr 29. - So 31. Mai 2015, Fr 12. - So 14. Juni 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–15.15 Uhr, So, 10.15 - 14.30 Uhr
6 Termine, 31 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.26

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

English Refresher

English Refresher A2 „x-large"

In diesem Kurs werden wir im Rahmen des Refresher A2-Programms viel Zeit für gemeinsame grammatische und kommunikative Übungen haben.

Lehrbuch: English Network. New Edition Refresher A2, Verlag Klett-Langenscheidt

GED23 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.00–21.15 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

English Conversation Elementary Level A2/A2+

These are courses for those who have had at least six years of English at school or six sem. at VHS and have a fairly good command of the language to communicate in the most common everyday situations. The main aim of these courses is to build up vocabulary and grammatical competence and thus strengthen the ability to use the language efficiently and with ease. Participants should have reached the A2 Level of the CEFR.

First Steps in Conversation A2

Easy conversation and exercises on an A2 level. We will develop English Language Skills in simple debates and conversation in a fun and exciting atmosphere. We will also revise some grammar and vocabulary.

Teaching material will be announced in class.

GED40 Susan Patz
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B006

First Steps in Conversation A2+
in the Morning

Easy conversation and exercises on an A2+ level. We will also revise some grammar and vocabulary.

Teaching material will be announced in class.

GED41 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Easy Steps in Conversation A2

in the Morning

In diesem Kurs steht das Sprechen im Zentrum. Ausgehend von Alltagssituationen wird die mündliche Kompetenz verbessert und erweitert. Hierbei ist der Spaß am Sprechen in einer freundlichen Atmosphäre entscheidend. Außerdem werden wichtige grammatische Aspekte aufgegriffen, erläutert und vertieft. Perfektes Englisch wird nicht erwartet - Fehler sind kein Problem. Dieser Kurs ist besonders interessant für alle, die insbesondere auf Reisen merken, dass die eine oder andere neue Wendung hilfreich sein könnte.

Teaching material will be announced in class.

GED45 Stephanie Watermann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 09.30–11.00 Uhr, ab 19. Februar 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 71,- €
Kulturpunkt West, Ludw.-Winter-Str. 4, R. W 5

Conversation and Discussion A2+

News and Entertainment

This course will give you the opportunity, skills and confidence that you need to take part in an English conversation in an everyday context and about the news and the world of entertainment. You will get plenty of opportunities to consolidate and practise your English, talk about current topics, learn about cultural differences, revise some grammar, learn useful conversation strategies, and contribute your own ideas in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be announced in class.

GED49 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B010

Weekend Conversation A2/B1

This course will help you to become a more confident speaker of English. We will talk about different topics, e.g. the news and the media, entertainment, and travelling. You will get plenty of opportunities to consolidate and practise your English. In addition, we can revise some grammar in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be provided in class. We would ask you to make use of our councelling hours for the English courses which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

GED51 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Pers., Anm. bis 06.06.2015
Sa 20. - So 21. Juni, Sa 27. - So 28. Juni 2015
Sa, 10.00–14.45 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
4 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 80,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.15

English Songs A2/B1

Let's come together to talk about pop songs and enjoy the music. It's all in the lyrics: lots of interesting topics, vocabulary, grammar, pronunciation... We will also look at some cultural and biographical backgrounds, watch some music videos and have exciting discussions. Tune in and practise your English the fun way.

GED53 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Anmeldung bis zum 22.06.2015
Sa 04. Juli, 11. Juli, 18. Juli 2015
11.00–14.15 Uhr
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

English Level B1

You have reached the A2 level of the Common European Framework of Reference for Languages and you would like to improve and expand your knowledge? By attending the B1 Classes parts 1 to 4 you will be able to achieve the first level of independent language use within 4 semesters. You will learn how to understand the main points of texts covering relevant everyday topics as well as being able to participate in discussions where you express your opinions and feelings. You will also be able to deal with most situations likely to arise whilst travelling through an English-speaking country.

English Level B1 Part 1 - Intensive Course

This course is directed at participants who have attended the A2 intensive course as well as at new participants who would like to extend their knowledge and skills at the B1 level quickly. We'll meet twice a week and learn with fun!

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 1
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

GEF01 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di + Do, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 17. Februar 2015
30 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 161,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Level B1 Part 1

This is a course for learners who have completed level A2 and would like to start or restart learning on level B1. We will practise talking and grammar as well as reading and listening in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be announced in class.

GEF03 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B109

English Level B1 Part 1

This is a course for learners who have completed level A2 and would like to expand their knowledge and skills at the B1 level.

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 1
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

GEF05 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 15 Personen
Fr, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 20. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 90,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

English Level B1 Part 4

You should have reached the first book of level B1 of the CEFR.

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 2
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

GEF07 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Everyday English Level B1 Part 4

The fourth part of the B1 course continues to help students to improve their vocabulary, grammatical and conversational skills on their way of reaching a B1 level. The course offers discussions, texts and exercises on current affairs and everyday topics.

Teaching material will be announced in class.

GEF09 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Brush up your English B1 Part 2

This is a refresher course for students who have worked on A2 level or have an equivalent knowledge of English. We will continue to revise some grammar problems and practise conversation skills.

Teaching material: Brush up B1
Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD
Hueber-Verlag

GEF11 Marlis Schmincke
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 17. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

English Refresher B1

English Refresher Level B1

The course is designed for students who have reached the B1 level and want to consolidate their knowledge as well as those students who want to refresh their English on an intermediate level. It offers you a chance to review grammatical aspects and vocabulary, as well as talk about general and current topics in order to improve your conversational skills. Topics will be current, fun, and will contain a lot of hands on exercises for everyday situation, packed with simple conversations and fun group activities.

Teaching material:
English Network. New Edition
Refresher B1, Verlag Klett-Langenscheidt

GEF24 Susan Patz
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr,ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B006

English Conversation Intermediate Level B1/B1+

For these courses participants should have had English at least 7-8 years at school or reached the B1 level of the CEFR. They should have a good command of English to express their opinion about various aspects of daily and social life. The main goal is to bolster the students' confidence in their ability to hold their own in everyday conversation through discussion of current affairs.

First Steps in Conversation

Easy conversation and exercises on a B1 level. We will also revise some grammar and vocabulary and useful structures.

Teaching material will be announced in class.

GEF30 Gisela Holtkamp-Endemann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 95,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate

Let's practise your communication skills based on "Spotlight" articles. We will also revise some grammar and acquire new vocabulary.

GEF33 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.30–10.00 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate

Teaching material will be announced in class.

GEF35 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.30–10.00 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

English Conversation Intermediate

Discussing and reading material will be announced in class.

GEF37 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Conversation Intermediate

Easy conversation in everyday situations in a friendly atmosphere.

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 2
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

GEF39 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate

In this course we will work with short texts from the magazine „Spotlight" and other sources. We will also revise some grammar and practise useful vocabulary and structures. The main aim is to practise your spoken English.

GEF41 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

Conversation and Discussion

This is a conversation course touching on topical news, literature, politics and of course grammar. This does not exclude any particular themes you would enjoy discussing.

Teaching material will be announced in class.

GEF43 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 08.30–10.00 Uhr
ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate

In this course we practise conversation skills based on „Spotlight" articles, consolidate grammar knowledge and read short stories or other literary works if students are interested.

GEF45 Marlis Schmincke
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 08.30–10.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Conversation Intermediate

This course is aimed at students who have completed the B1 level and would like to put their knowledge to use. In a relaxed atmosphere we will discuss current affairs and other topics and improve our conversational skills.

Teaching material will be announced in class.

GEF47 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B110

Conversation Intermediate

We shall be dealing with difficulties in the language that you wish to overcome - be they insecurity in conversation, grammar etc. Come and we will try to iron them out!

Teaching material will be announced in class.

GEF49 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate

This course is aimed at students who have completed the B1 level and would like to put their knowledge to use. In a relaxed atmosphere we will discuss current affairs and other topics and improve our conversational skills.

Teaching material will be announced in class.

GEF51 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Conversation Intermediate

Discussing and reading material will be announced in class.

GEF53 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 08.30–10.00 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Conversation Intermediate

Brush up your English in fifteen weeks. The time will fly past. Politics, culture, history and of course GRAMMAR – all included.

Teaching material will be announced in class.

GEF55 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

English Conversation Intermediate

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 2
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

GEF57 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Alte Waage 15, DG Unterrichtsraum

Conversation and Discussion B1+

News and Entertainment

This is an intermediate course for learners who have worked on Level B1 before and want to practise and consolidate their English. We will talk about current topics, everyday situations, cultural differences, and your own ideas. We will also revise and learn useful words and phrases, and practise some grammar and useful conversation strategies in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be announced in class.

GEF58 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B117

Reading and Talking

Let's read an English book. We are a lively and active group. Do you enjoy books in simplified English and talking about them? Perfect English is not expected. New participants are welcome to join us.

Teaching material will be announced in class.

GEF59 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Conversation and Reading

In this course we read and discuss texts from newspapers, magazines, short stories and books and thus expand our vocabulary and grammatical skills.

Teaching material will be announced in class.

GEF61 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 08.30–10.00 Uhr, ab 20. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation plus Grammar

The main aim of this course is to build up oral and grammatical competence and thus strengthening the ability to use the language efficiently and with ease.

Teaching material will be announced in class.

GEF63 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 08.30–10.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation plus Grammar B1+

This course will deepen students' skills regarding speaking, writing and general understanding of English on the B1 level. A2 level knowledge is presupposed. Newcomers are always welcome!

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 2
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

GEF65 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B116

Conversation and Grammar Level B1/B2

This course is aimed at intermediate students of English who would like to improve their vocabulary and conversational skills thus advancing their grammatical accuracy.

Teaching material will be announced in class.

GEF67 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.30–12.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

GEF69 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B110

English Exams

Sie wünschen einen Nachweis für ihre Englisch-Kenntnisse bzw. benötigen ein Zertifikat für Ihre Ausbildung oder für den Beruf?

Der Landesverband der Volkshochschulen unterhält ein Prüfungszentrum mit umfangreichen Angeboten. Für Cambridge Prüfungen oder telc Zertifikate können Sie sich beim Landesverband direkt anmelden und Braunschweig als gewünschten Prüfungsort angeben. Wenn genügend Anmeldungen vorliegen, führen wir die Prüfung auch vor Ort durch, andernfalls finden die Prüfungen in Hannover statt. Prüfungstermine werden mehrmals im Jahr durchgeführt, der Anmeldeschluss ist zwischen fünf und zehn Wochen vor einem Prüfungstermin. Aktuelle Angaben über Daten und Kosten der Prüfungen entnehmen Sie bitte der Internetseite des Landesverbandes unter www.vhs-nds.de/Sprachenprüfungen.

Folgende Prüfungen können abgelegt werden:

telc Language Tests English
Level A1 / A2 / B1

University of Cambridge ESOL Examinations (English for Speakers of Other Languages)

Preliminary English Test PET Level B1

Cambridge First Certificate in English (FCE) Level B2

Cambridge Certificate in Advanced English (CAE) Level C1

Certificate of Proficiency in English (CPE)

Cambridge Business English Certificate (BEC) Level B1 / B2 und C1

LCCI über die VHS Hameln-Pyrmont

TOEFL-Test

Ein Testzentrum für den TOEFL gibt es bei der Fachhochschule Hannover. Sie müssen sich dort persönlich anmelden. Informationen unter
usa.fh-hannover.de/toefl.pdf

Preparing English Cambridge Tests Level B2/C1

These courses will give participants the opportunity to improve and practise their English skills as well as prepare for the Cambridge First Certificate in English (FCE) and Cambridge Certificate in Advanced English (CAE) examinations at the Common European Framework (CEF) levels B2/C1. Thorough knowledge of standard English is required for keeping up with the course's aims. If the number of participants is sufficient, we will arrange for the exam to take place in Braunschweig.

Preparing English Cambridge Tests Level B2

What is the best way to improve your English? Reading, writing, listening and speaking. In this course you will be given the opportunity to practise all of these areas. Thorough knowledge of standard English on B2 level is required for keeping up with the course's aims: The preparation of the Cambridge Test First Certificate in English (FCE).

GEK01 Olivia Folgosa
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mo, 18.30–20.45 Uhr, ab 16. Februar 2015
8 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 138,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Preparing English Cambridge Tests Level C1

Thorough knowledge of standard English on C1 level is required for keeping up with the course's aims.

GEK03 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.15 Uhr, ab 17. Februar 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 138,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Preparing for TOEFL

This intensive test preparation helps students to familiarize with the TOEFL (IBT) test. We will focus on all four sections (listening, reading, writing, speaking) in form of exercises and diagnostic and build English language skills needed for success.

Teaching material: Barron's TOEFL IBT.

GEK05 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mittwoch - Freitag, 09.00–12.15 Uhr
25. März - 27. März 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 65,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

English Upper Intermediate Level B2

At this level students should be able to use the English language fluently. All aspects of political, cultural and social life can be discussed in a profound and comprehensive manner. You should have had 8 to 9 years of English at school.

Conversation Upper Intermediate

In this lively group, we are never lost for words. We help you not to be caught speechless.

Teaching material: Straightforward Upper Intermediate, Hueber-Verlag

GEK10 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 08.30–10.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Let's Start Talking

We offer speaking, listening and grammar activities for upper-intermediate students. We will read and discuss newspaper and magazine articles, short stories, watch a film and sing songs. I'm looking forward to meeting you.

GEK13 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation Upper Intermediate

This course is aimed at students with an upper-intermediate command of the English language. In a relaxed atmosphere you will discuss current affairs, expand your vocabulary and grammatical knowledge and thus improve your overall profiency.

Teaching material will be announced in class.

GEK15 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhrab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation and Grammar Level B2

This is an Upper-Intermediate course for learners who have worked on level B1 before (at VHS, school, or somewhere else) and want to move on to level B2 in a systematic way. You can practise language skills which will enable you to perform competently in various situations. There will also be many opportunities for discussions about current topics and sufficient room for your own ideas in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be announced in class.

GEK17 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B117

Literature and Coffee Level B2 in the Afternoon

This course is aimed at students who would like to get to know some of the most well-known works of English & American literature (short stories, children's stories, novels, poems ...), learn about the authors and enjoy a welcoming ambience. English knowledge at the level B2 is required. Kosten für den Verzehr sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

GEK19 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Fr, 14.00–15.30 Uhr, ab 20. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 75,- €
Haus der Kulturen Braunschweig e.V. Cafeteria
Am Nordbahnhof 1

Literature and Coffee Level B2

This course is aimed at students who would like to get to know some of the most well-known works of English & American literature (short stories, children's stories, novels, poems ...), learn about the authors and enjoy a welcoming ambience. Coffee/tea and biscuits are provided by Café Lit. English knowledge at the level B2 is required. Kosten für den Verzehr sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

GEK21 Gabriele Schürmann

Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Fr, 18.00–19.30 Uhr, ab 20. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 75,- €
Café Lit, Sack 15 (in der Buchhandlung Graff)

English Advanced Level C1

At this level students should be able to use the English language fluently. All aspects of political, cultural and social life will be discussed in a profound and comprehensive manner.

Conversation Advanced

Interesting topics are discussed in a relaxed atmosphere: Revision of grammar, new vocabulary and idioms.

Teaching material: Straightforward Upper Intermediate, Hueber-Verlag

GEK40 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.30–10.00 Uhr
ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Conversation Advanced

We discuss a variety of topics based on texts of current interest from different sources or developing from the interest of participants.

Teaching material will be announced in class.

GEK43 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

English Conversation Advanced

Discussing and reading material will be announced in class.

GEK45 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

Spoken English Advanced

This course is aimed at advanced learners who are around or approaching C1 level. It is essentially a course designed to promote listening and speaking skills so as to enable participants to perform well in all possible language situations. The emphasis is on how to communicate effectively in English. To this end, we shall practise talking to each other, making use of various communicative activities and tasks: these will range from simple pair and group-work, quizzes and role-playing games to more complex discussions on current topics. Although we shall be concentrating on speaking, we will also look at ways of increasing your range of vocabulary, of correcting typical (advanced) language errors and - if wished for - we shall revise areas of grammar where advanced learners still have some difficulties (prepositions, tenses, verb aspect) - suggestions from course participants will be welcomed.

Teaching material will be announced in class.

GEK47 Adam Gallari
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.30–20.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B111

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie?
Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen s. Seite 9.

Schülerkurse in den Ferien

English the Fun Way

Refresh your English with fun and imagination. Create your own world in English and play the role you wish. Let's call it a global simulation.

Ein Kurs für Schülerinnen und Schüler der 9. bis 11. Klasse, die ihr Englisch auffrischen und endlich einmal anwenden möchten.

Die Schülerermäßigung ist in die Gebühr eingerechnet. Anmeldung bis zum 20.03.2015 ist erforderlich.

GES01 Stephanie Watermann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di 07.04.2015 - Sa 11.04.2015, 10.00–12.30 Uhr
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 50,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Intensivkurse / Bildungsurlaub

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level A1/A2

Englisch Alltagssprache BU Level A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Grundkenntnisse im Englischen haben und diese wiederholen, festigen und erweitern möchten.

Lehrbuch: Headway CEFR Edition A1 Student's Book and Workbook with CDs Oxford University Press.

Ein Einstufungstest ist für die Kursteilnahme obligatorisch. Das Testergebnis kann von 50 % Level A1 bis 50 % Level A2 betragen. Bitte nutzen Sie auch die Sprachberatung für Englisch montags 15 bis 17 Uhr, Alte Waage 15, Raum 1.02. Sie können über das Kundencenter unter 0531 2412-0 vorab einen Termin vereinbaren.

GET09BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 23.03. - Fr 27.03.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

HET11BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 19.10. - Fr 23.10.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Englisch Alltagssprache BU Level A1/A2

Zwei Wochen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Grundkenntnisse im Englischen haben und diese in einem Kurs über zwei Wochen wiederholen, festigen und erweitern möchten.

Lehrmaterial wird im Kurs genannt.

Ein Einstufungstest ist für die Kursteilnahme obligatorisch. Das Testergebnis kann von 50 % Level A1 bis 50 % Level A2 betragen. Bitte nutzen Sie auch die Sprachberatung für Englisch montags 15 bis 17 Uhr, Alte Waage 15, Raum 1.02. Sie können über das Kundencenter unter 0531 2412-0 vorab einen Termin vereinbaren.

GET14BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 27.07. - Fr 07.08.2015, 08.30. - 16.00 Uhr
10 Termine, 80 Unterrichtsstunden, 234,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level A2/B1

Englisch Alltagssprache BU Level A2+

This course aims at participants who have reached an A2+ level of English and want to repeat, intensify and expand their vocabulary, grammatical and conversational skills in everyday situations. The topics include:

- Daily routines
- Describing home, town and countryside
- Traveling and holidays
- Eating out
- Business basics (jobs, telephoning, emails)

Teaching material will be provided in class.

You should have reached at least 50% of the A2 level in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage.

Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

GET25BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 23.03. - Fr 27.03.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.10

HET26BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 19.10. - Fr 23.10.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Englisch Alltagssprache BU Level A2/B1

Zwei Wochen

This course aims at participants who have reached an A2+ level of English and want to repeat, intensify and expand their vocabulary, grammatical and conversational skills in everyday situations. The topics include:

- Daily routines
- Describing home, town and countryside
- Traveling and holidays
- Eating out
- Business basics (jobs, telephoning, emails)

Teaching material will be provided in class.

You should have reached at least 50% of the A2 level in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage.

Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

GET29BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 27.07. - Fr 07.08.2015, 08.30. - 16.00 Uhr
10 Termine, 80 Unterrichtsstunden, 234,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock, Raum 1.08

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level B1

English Conversation and Grammar Level B1+

For this course participants should have a good command of English to express their opinion about various aspects of daily and social life. We will talk about current topics, everyday situations, cultural differences and also revise and practise some grammar and useful conversation strategies.

You should have reached minimum 60% Level B1 in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage.

Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

GET37BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 23.03. - Fr 27.03.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.28

HET39BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 19.10. - Fr 23.10.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level B1

English Conversation Course Level B2

This course is for participants who can already speak English with some degree of fluency but still want to improve their spoken communication skills as well as expand their range of general vocabulary. A wide range of topics from small talk to global issues will be covered during the course, which will also include error correction and revision of tenses.

Teaching material will be provided in class.

We would ask you to make use of our councelling hours for the English courses which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

HET45BU Christopher Perkins
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 03.08. - Fr 07.08.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

Kursleiter-Qualifikation

Alle unserre Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Business English Crash Courses

Our Business English crash courses aim at students who want to improve their English skills in various business situations. They all include aspects of socializing, emailing, telephoning and traveling as well as grammar revision. Depending on the level, they also cover different other topics like presentations or meetings.

Business English Level A2

A course for participants who reached CEF Level A2 and want to increase their knowledge in business affairs.

Topics:

- Socializing and small talk
- Describing your job and your company
- Emails and letters
- Telephoning
- Business travel

Teaching material will be provided in class.

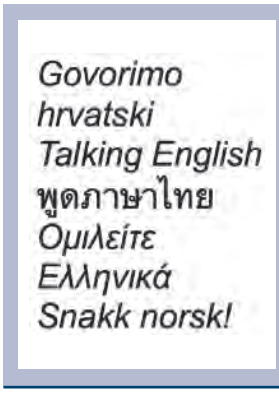
You should have reached at least 50% of the A2 level in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage.

Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

GET53BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 09.03. - Fr 13.03.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

HET58BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 23.11. - Fr 27.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Sprachencafé im Haus der Kulturen



Sie lernen eine Fremdsprache und möchten diese unter muttersprachlicher Anleitung sprechen und erproben? Dann schauen Sie rein im Sprachencafé! Angeboten werden u.a. Englisch, Spanisch, Thailändisch, Griechisch, Norwegisch.

Termine: 27.02., 20.03., 24.04., 29.05., 26.06.2015
jeweils 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Haus der Kulturen am Nordbahnhof
Gebühr: 3,00 Euro je Termin

Anmeldung und Information unter:
VHS 2412-0 oder info@vhs-braunschweig.de oder
Haus der Kulturen: www.hdk-bs.de

English for the Office A2/B1

Teilzeit-Bildungsurlaub und Intensivkurs

This course will introduce you to the use of English for daily office routines, e.g. telephoning, writing emails and letters, as well as managing direct customer contacts, meetings and conferences. You will also practise basic skills for introductions, job applications and interviews. In addition, relevant grammar topics and cultural differences will be discussed. The course is especially suitable for part-time employees but other participants are also welcome.

Teaching material:
English Network Office New Edition
Klett-Langenscheidt Verlag

You should have reached minimum 70% Level A2 in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage.

Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

FET59BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 26.01. - Fr 30.01.2015, 08.30–12.00 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
VHS Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

HET61BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 07.09. - Fr 11.09.2015, 08.30–12.00 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Business English Level B1

For participants who have reached CEF Level A2+/B1 (a good command of English, 7 years of English at school).

Topics:
- Socializing and traveling
- Business correspondence and telephoning
- Meetings and discussions
- Presentations
- Job applications

Teaching material will be provided in class.

You should have reached at least 60% of the B1 level in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage.

Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

GET63BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 09.02. - Fr 13.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

GET65BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 13.07. - Fr 17.07.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Business English Level B2

For the Crash Course Advanced you should be able to speak English quite fluently (CEF Level B2; 8-9 years of English at school)

Topics:
- Socializing and small talk
- Describing your job and your company
- Business correspondence
- Telephoning
- Making arrangements
- Business travel
- Grammar revision
- Meetings and Discussions
- Giving Presentations
- Negotiating

Teaching material will be provided in class

We would ask you to make use of our councelling hours for the English courses which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

HET71BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 07.09. - Fr 11.09.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Kursleiterin an der vhs

Gabriele Schürmann
Dipl. Übersetzerin und MBA

In der Karibik geboren, in Deutschland und den USA aufgewachsen.
Verheiratet, 3 Kinder.

Nach Tätigkeit in der freien Wirtschaft, seit über 10 Jahren als Englisch-Dozentin und Lehrbeauftragte an verschiedenen Hochschulen tätig.

Ich unterrichte Anfänger bis Fortgeschrittene, Firmenkurse/Business English, Schüler, Prüfungsvorbereitung (TOEFL/Cambridge), sowie englischsprachige Literatur.

Looking forward to meeting you!

Business English Courses

Business English Intermediate B1

This course is directed at students who have reached CEF Level A2 and would like to increase their knowledge in business affairs. We will deal with the necessary vocabulary and grammar in different business situations, like emailing, telephoning, meetings, business travel, etc.

Teaching material will be provided in class.

GEW03 Megan Skinner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 120,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B116

Business English Upper Intermediate Level B2

This course is for upper intermediate business minded students who are looking to improve their business vocabulary, grammar and conversational skills. Topics will include but are not limited to: telephoning, professional correspondence, business meetings, travel, socializing and presentations. Classroom discussion about a variety of business topics will complement each lesson to give you the confidence and know-how to speak English at and about work.

Teaching material will be provided in class.

GEW05 Mark Davis
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mi, 18.00–20.45 Uhr, ab 18. Februar 2015
9 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 120,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B214

Business English Advanced Level B2/C1

This course is aimed at advanced students of English who would like to improve their vocabulary, grammar and conversational skills and thus boost their performance in Business English situations.

Teaching material will be provided in class.

GEW07 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr. ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 120,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Communication in Business Situations Level A2/B1

Weekend Course

This course will help you to feel more confident and competent in typical conversational situations in business settings. We will practise relevant words and phrases for various situations, e.g. talking about job experiences and projects, making business arrangements, job interviews, dealing with cultural differences, and small talk.

Teaching material will be provided in class.

We would ask you to make use of our councelling hours for the English courses which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage.

Please make an appointmemt via our Service Center on 0531 2412-0.

GEW09 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Anmeldung bis zum 04.04.2015
Sa 18. - So 19. April, Sa 25. - So 26. April 2015
Sa, 10.00–14.45 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
4 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 80,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Kursleiter-Qualifikation

Alle unserre Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Eine bildende Geschenkidee …

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten! Weitere Informationen s. Seite 9.

Ulf Hauenroth
Teilnehmerverteter

Herr Ulf Hauenroth ist zum neuen Teilnehmervertreter gewählt worden und will sich in den nächsten zwei Jahren für Ihre Interessen im Bildungsbeirat der Volkshochschule einsetzen. Herr Hauenroth besucht derzeit einen Französischkurs. Sollten Sie Rücksprache mit ihm wünschen, schicken Sie ihm eine E-Mail an

Teilnehmervertretung@ vhs-braunschweig.de

Wir freuen uns auf die gute Zusammenarbeit mit ihm.

Internationale Filme

ARAF / Somewhere in between
von Yeşim Ustaoğlu, TR 2012
Originalversion (Türkisch) mit Untertiteln
So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL15 *Universum-Kino*

Zärtlichkeit / La Trendesse
von Marion Hänsel, B/F/D 2013
Originalversion (Französisch) mit Untertiteln
So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL17 *Universum-Kino*

18 Mahlzeiten / 18 comidas
von Jorge Cairo 2010
Originalversion (Spanisch) mit Untertiteln
So, 15. März 2015, 17.00 Uhr
FIL19 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem
UNIVERSUM Filmtheater

Französisch für den Alltag Stufen A 1 und A 2

Französisch für die Reise

Elementares Französisch und Informationen über die Gepflogenheiten in Frankreich, damit Sie bei Ihrer Reise nicht „Bahnhof" verstehen, wenn Sie gefragt werden, was Sie essen möchten.

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Unterrichtsmaterial in der Kursgebühr enthalten.

GRF02 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Fr, 12. Juni 2015, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 13. Juni 2015, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Französisch Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Französisch gelernt? - In diesem Kurs lernen Sie, sich in den elementaren Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, etwas über Herkunft, Beruf, Interessen, Freizeitbeschäftigungen sagen und fragen, eine Verabredung treffen, im Café etwas bestellen, nach dem Weg fragen...

Im Vordergrund steht der mündliche Sprachgebrauch.

Lehrbuch: On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, Unité 1 - ca. 5

GRF05 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.30–21.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

GRF08 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.00–12.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.03

Französisch Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 lernen Sie unter anderem, sich über Vergangenes und Zukünftiges zu unterhalten, Einladungen auszusprechen und darauf zu reagieren, einen kleinen Brief oder eine Karte zu schreiben.

Lehrbuch: On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Unité 6 - 9

GRF13 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–20.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.26

GRF16 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–20.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

Französisch Stufe A2 Teil 1

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe A2 werden Sie vor allem lernen, sich differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Die Themen bleiben alltagsbezogen und werden in vielfältigen Texten bearbeitet: Freizeit, Arbeit, Wohnen, Gesundheit. Sie lernen auch die verschiedenen Vergangenheitsformen richtig anzuwenden.

Lehrbuch: On y va! A2
Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. Unité 1 - 3

GRF19 Marie France Neubert
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mo, 16.15 - 17.45 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.28

GRF22 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B113

Französisch Stufe A2 Teil 3

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe A2 werden Sie vor allem lernen, sich differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Die Themen bleiben alltagsbezogen und werden in vielfältigen Texten bearbeitet: Freizeit, Arbeit, Wohnen, Gesundheit. Sie lernen auch die verschiedenen Vergangenheitsformen richtig anzuwenden.

Lehrbuch: On y va! A2
Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. Unité 7 - 9

GRF25 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–20.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

GRF28 Marie France Neubert
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Fr, 08.30–10.00 Uhr, ab 20. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Französisch für den Alltag Stufe B1

Super, je me débrouille!

Vous n'êtes pas à l'aise dans la langue, mais vous désirez parler. Ce cours vous est destiné.

GRF30 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.00–12.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Un pas en avant

Nous partons du niveau B1 en essayant d'avancer dans l'art de communiquer. Nous partagerons le cours en deux parties: une partie révision, jeux, communication, et une deuxième partie lecture et compréhension d'un texte avec discussion.

GRF32 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 15.00–17.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Laissez-nous parler français!

Vous voyagez souvent en France et aimeriez parler la langue un peu plus. Des révisions aussi bien de vocabulaire que grammaticales et des jeux vous aideront peu à peu à mieux vous exprimer ainsi qu'à vous déplacer plus facilement dans le pays.

GRF34 Catherine Tollemer-Milch
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 19. Februar 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Französisch Stufe B1 Teil 1

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe B1 erweitern und vertiefen Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten. Alltägliche Situationen und Themen bereiten Ihnen am Ende dieser Stufe keine Mühe mehr, wenn Standardsprache verwendet wird. Sie lernen, Ihre Ziele, Hoffnungen, Ansichten und Pläne zu beschreiben und zu begründen.

Lehrbuch: On y va! B1
Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. Unité 1 - 3

GRF36 Gabriele Klingebiel
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 09.00–10.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.03

GRF39 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.25

Französisch Stufe B1 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe B1. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch: On y va! B1
Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

GRF46 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 09.00–11.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

L'art de parler

Minimisons les paroles, l'essentiel est de se faire comprendre, c'est-ce que nous désirons quand nous séjournons en France. Alors, venez participer à ce cours. Nous approfondirons aussi quelques structures grammaticales.

GRF49 Marie France Neubert
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 15.00–16.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Répétons

Vous pensez que vous avez oublié votre français? Sûrement que non! Vours rafraîchirez vos compétences déjà acquises en parlant beaucoup.

Lehrbuch wird im Kurs genannt.

GRF52 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 19.00–20.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Französisch
Stufe B2 und höher

Lecture active

Ce cours est destiné à des personnes qui veulent entretenir et améliorer leur connaissances en français par des conversations littéraires. Nous continuerons à lire „La petite fille de Monsieur Linh" de Philippe Claudel. Nous traiterons également des sujets d'actualité.

GRF55 Joëlle Ohlmer-Trouvé
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.25 - 09.55 Uhr, ab 16. Februar 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Essayons de parler

Il s'agit d'un cours orienté à la communication et la discussion sur des sujets actuels. Nous ferons de temps en temps un peu de grammaire et des jeux.

GRF58 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Mo, 10.05 - 11.35 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Communiquons!

Nous lirons des articles tirés de la presse française (Ecoute, Revue de la presse). Notre discussion animée sera accompagnée d'une petite révision grammaticale. Un film est prévu pour la fin du semestre.

GRF61 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.28

La parole est à vous!

On fait quelques révisions grammaticales, on essaie de formuler à l'aide de textes actuels, on améliore son français encore chancelant en discutant activement.

GRF64 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Débrouillez-vous!

Ce cours s'adresse avant tout à des personnes qui désirent répéter et approfondir leurs connaissances de vocabulaire mais qui ont encore du mal à formuler leurs pensées en français.

A l'aide de textes faciles nous essaierons de discuter de thèmes variés.

GRF67 Claudia Fiedler
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Mi, 08.25 - 09.55 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Apprenons à parler

Vous venez de terminer le niveau B1. Vous aimeriez vous exprimer plus aisément. Ce cours s'adresse à vous. A l'aide de textes faciles, de révisions grammaticales et de jeux, vous apprendrez à mieux maîtriser la langue.

GRF70 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.00–12.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Lire et parler

Nous lirons „Le Silence de la Mer" de Vercors. Les échanges entre participantes et participants d'un certain âge occupent une place importante et permettent d'approfondir et de diversifier vos compétences en français.

GRF73 Joëlle Ohlmer-Trouvé
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Do, 08.25 - 09.55 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

La France d'aujourd'hui

Connaissez-vous la France? Quel rôle joue-t-elle dans l'UE? Sa manière de vivre, ses traditions, en ont-elles été influencées? Bien des questions auxquelles nous essaierons de répondre par une discussion animée. Quelques minutes sont consacrées à une petite révision grammaticale.

GRF76 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Fr, 10.30–12.00 Uhr, ab 20. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Internationale Filme

Zärtlichkeit / La Trendesse
von Marion Hänsel, B/F/D 2013

Originalversion (Französisch)
mit Untertiteln

So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL17 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem
UNIVERSUM Filmtheater

Sprachencafé im Haus der Kulturen

Govorimo hrvatski
Talking English
พูดภาษาไทย
Ομιλείτε Ελληνικά
Snakk norsk!

Sie lernen eine Fremdsprache und möchten diese unter muttersprachlicher Anleitung sprechen und erproben? Dann schauen Sie rein im Sprachencafé!
Angeboten werden u.a. Englisch, Spanisch, Thailändisch, Griechisch, Norwegisch.

Termine: 27.02., 20.03., 24.04., 29.05., 26.06.2015
jeweils 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Haus der Kulturen am Nordbahnhof
Gebühr: 3,00 Euro je Termin

Anmeldung und Information unter:
VHS 2412-0 oder info@vhs-braunschweig.de oder
Haus der Kulturen: www.hdk-bs.de

Italienisch für den Alltag Standard Lerntempo Stufen A1 und A2

Italienisch Stufe A1 Teil 1

In diesem Kurs lernen Sie, in einfachen Sätzen grundlegende Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorstellen, nach Befinden und Herkunft fragen, sich im Hotel oder Café zurechtfinden, sich in einer fremden Stadt orientieren oder Lebensmittel einkaufen. Das Hören und Sprechen stehen dabei im Vordergrund.

Lehrbuch: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, Lezione 1 - ca. 5

GRI11 Ute Zeh
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 18. Februar
15 Termine sowie 3 Termine
Sa 09.00–13.00 Uhr am 21.03., 09.05., 06.06.
18 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Italienisch Stufe A2 Teil 1

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Am Ende der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 können Sie sich im Alltag mit einfachen Worten verständigen und beherrschen die grundlegenden grammatischen Strukturen.

Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 1 - 4

GRI22 Milena Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Italienisch Stufe A2 Teil 2

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Am Ende der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 können Sie sich im Alltag mit einfachen Worten verständigen und beherrschen die grundlegenden grammatischen Strukturen.

Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 4 - 7

GRI25 Milena Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.28

Italienisch Stufe A2 Teil 3

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Am Ende der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 können Sie sich im Alltag mit einfachen Worten verständigen und beherrschen die grundlegenden grammatischen Strukturen.

Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 7 - 10

GRI28 Ute Zeh
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 08.25 - 09.55 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Italienisch Stufe A2 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe A2. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch wird im Kurs genannt.

GRI31 Cristina Paccanoni-Beushausen
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do 18.30–20.00 Uhr ab 19. Februar
15 Termine sowie 3 Termine
Sa 09.00–13.00 Uhr am 07.03., 09.05., 13.06.
18 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B006
Sa, Volkshochschule Haus Heydenstraße 2

A voi la parola (A2 / B1)

In questo corso potete approfondire e perfezionare le vostre conoscenze dell´italiano. Intorno a temi interessanti come il tempo libero, viaggiare, l' arte o la cucina vogliamo esercitare la produzione orale, ma anche la lettura e la comprensione auditiva senza tralasciare la ripetizione della grammatica.

Lehrbuch: A voi la parola, Klett Verlag

GRI34 Frauke Wiegandt
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.05 - 12.35 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Italienisch für den Alltag Stufe B1

Italienisch Stufe B1 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe B1. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch wird im Kurs genannt.

GRI37 Cristina Paccanoni-Beushausen
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Do, 16.45 - 18.15 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

A voi la parola (B1 / B2)

L'obiettivo di questo corso è approfondire e perfezionare le conoscenze dell'italiano. Utilizzeremo materiale vario allo scopo di praticare la lingua in diverse situazioni reali.

GRI40 Cristina Paccanoni-Beushausen
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.00–12.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.15

Katalanisch Sprache und Kultur

Katalanischer Abend / Nit catalana

Katalonien ist wie Bayern? Ist Katalanisch ein Dialekt? Was ist übehaupt Katalonien? Verstehen sie mich dort, wenn ich Spanisch rede? Gibt es Unterschiede zwischen Katalonien und Spanien? Woher kommen sie? Und was bedeutet „allioli"? Wenn Sie sich schon einmal eine dieser Fragen gestellt haben und gern eine Reise in die Geschichte, die Kultur und die Gastronomie Kataloniens machen möchten, sind Sie hier richtig. Viel Spaß am Entdecken!

GRK02 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 17.30–20.45 Uhr am 06. März 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Ein Wochenende in Barcelona

Sie haben ein Wochenende, um Barcelona zu entdecken und wünschen sich Insider-Tipps? Wo kann man schön essen? Was sollte man nicht verpassen? Wie bewegt man sich am günstigsten in der Stadt?

Wenn Sie eine Reise planen oder einfach mehr über Barcelona erfahren möchten: dann ist das Ihr Abend.

GRK11 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 17.30–20.45 Uhr am 20. März 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

GRK14 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 17.30–20.45 Uhr am 26. Juni 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Katalonien: Kultur und Reisetipps

Sie möchten nach Barcelona reisen, aber wissen nicht, wann es am besten wäre. Oder Sie wünschen sich, die Costa Brava ohne viele Touristen zu besuchen und dabei etwas mehr über Land und Leute zu entdecken. Frühling oder Herbst; Sommer oder Winter, immer gibt es in Katalonien Schönes zu erleben.

GRK18 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 17.30–20.45 Uhr am 29. Mai 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Antoni Gaudís Barcelona

Was wissen Sie über Barcelona? Bestimmt, dass es dort die Sagrada Família gibt. Barcelona und Antoni Gaudí sind zwei Wörter, die zusammen gehören, denn kein anderer Architekt hat Barcelona so geprägt wie er. Wenn Sie einen Mann, eine Stadt und eine Epoche entdecken möchten, sind Sie hier richtig!

GRK22 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 17.30–20.45 Uhr am 12. Juni 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Portugiesisch für den Alltag Stufen A1 und A2

Portugiesisch (Brasilianisch) Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Portugiesisch (Brasilianisch) gelernt und möchten jetzt damit beginnen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, Interessen schildern, über Berufe und Familie sprechen. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Oi, Brasil!
Kursbuch und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. Unidade 1 - 3

GRP03 Sandra Ribeiro Eichner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–20.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.25

Portugiesisch (Brasilianisch) Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 erweitern Sie Ihre Sprachfertigkeiten, Sie lernen, etwas zu begründen, Wünsche und Absichten auszudrucken, in der Zukunft zu sprechen, Lebensmitteln einzukaufen, im Restaurant zu bestellen, Hotel zu reservieren, eine Reklamation einzureichen. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Oi, Brasil!
Kursbuch und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. Unidade 4 - 6

GRP07 Sandra Ribeiro Eichner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–20.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Portugiesisch (Brasilianisch) Stufe A1 Teil 3

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 2 lernen Sie, über Vergangenes zu berichten, über Tagesablauf, Freizeitaktivitäten zu sprechen, Orts- und Zeitangaben zu machen, sich in der Stadt zu orientieren. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Oi, Brasil!,
Kursbuch und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. Unidade 7 - 9

GRP12 Sandra Ribeiro Eichner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.25

Spanisch Intensivkurse Bildungsurlaub Stufe A1

Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1a - Bildungsurlaub

Fünftägiger Sprachkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 1 - 3

GRS02BU Kursleiterteam
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo 22.06. - Fr 26.06.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1b - Bildungsurlaub

Fünftägiger Sprachkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Der Kurs baut auf den Bildungsurlaub Spanisch für den Alltag A1 Teil 1a auf.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 4 - 6

GRS04BU Kursleiterteam
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo 29.06. - Fr 03.07.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 138,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Spanisch für den Alltag Schnelles Lerntempo Stufen A1 und A2

Spanisch Schnellkurs Stufe A1

Sie sprechen schon andere romanische Sprachen bzw. trauen sich aus anderen Gründen ein hohes Lerntempo zu? Dann ist dieser Anfängerkurs für Sie eventuell das Richtige. Sie erwerben Sprechfertigkeiten, um sich in den wichtigsten alltäglichen Situationen zu verständigen. Sie lernen, etwas Vergangenes zu schildern oder sich in der Zukunft zu äußern. Der mündliche Sprachgebrauch steht insgesamt im Vordergrund.

Lehrbuch: Con gusto A1
Lehr- und Arbeitsbuch
Klett Verlag, ca. Unidad 1 - 8

GRS08 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.26

Spanisch Schnellkurs Ende Stufe A1 und A2 Teil 1

Lehrbücher: Con gusto A1 und Con gusto A2, jeweils Lehr- und Arbeitsbuch
Klett Verlag
Con gusto A1 ca. ab Unidad 9 und dann Con gusto A2 bis ca. Unidad 4

GRS11 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.45 - 21.15 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.28

Spanisch für den Alltag Standard-Lerntempo Stufen A1 und A2

Spanisch Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Spanisch gelernt und wollen jetzt damit beginnen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, Interessen schildern. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Con gusto A1
Lehrbuch und Arbeitsbuch
Klett Verlag, Unidad 1 - ca. 6

GRS15 Zully Eldag Cidarer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 15.00–17.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

GRS18 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.05 - 12.35 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

GRS21 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.45 - 21.15 Uhr ,ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

GRS24 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 16.00–18.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

GRS27 José Müller Alarcón
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B109

Spanisch für den Beruf Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Spanisch gelernt und benötigen die Sprache für Ihren Beruf? In diesem Kurs lernen Sie, sich in elementaren beruflichen Alltagssituationen zu verständigen. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Meta profesional A1 - A2
Kursbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1

GRS30 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 17.30–20.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.26

Spanisch Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 erweitern Sie Ihre Sprechfertigkeit. Sie lernen zum Beispiel, Ihren Tagesablauf zu schildern, über Ihre Freizeit zu berichten. Sie können Angebote machen und darauf reagieren.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 7 - 12

GRS35 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 16.30–19.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GRS37 José Müller Alarcón
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.30–21.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B008

GRS38 Geraldina Marcus de Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock R. G3.01

GRS41 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 16.30–19.00 Uhr ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.26

GRS44 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–20.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Spanisch Stufe A2 Teil 1

Auf der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 wird Ihre Sprechfertigkeit differenzierter. Sie lernen, Gefühle auszudrücken und sich über die Vergangenheit und Zukunft auszutauschen. Weitere Bereiche des täglichen Lebens werden behandelt. Daneben gewinnt auch die geschriebene Sprache in Form kleinerer Briefe oder kurzer Beschreibungen größere Bedeutung.

Lehrbuch:, Con gusto A2, Lehrbuch und Arbeitsbuch. Klett Verlag, ca. Unidad 1 - 4

GRS47 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–20.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock R. G3.01

GRS49 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 16.00–18.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

GRS53 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 16.00–18.30 Uhr , ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.28

GRS55 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 15.15 - 17.45 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

GRS58 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.15

Spanisch Stufe A2 Teil 2

Auf der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 wird Ihre Sprechfertigkeit differenzierter. Sie lernen, Gefühle auszudrücken und sich über die Vergangenheit und Zukunft auszutauschen. Weitere Bereiche des täglichen Lebens werden behandelt. Daneben gewinnt auch die geschriebene Sprache in Form kleinerer Briefe oder kurzer Beschreibungen größere Bedeutung.

Lehrbuch: Con gusto A2
Lehrbuch und Arbeitsbuch
Klett Verlag, ca. Unidad 5 - 8

GRS65 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

GRS68 Matilde Delgado-Fölster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.00–12.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Spanisch Stufe A2 Teil 3

Auf der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 wird Ihre Sprechfertigkeit differenzierter. Sie lernen, Gefühle auszudrücken und sich über die Vergangenheit und Zukunft auszutauschen. Weitere Bereiche des täglichen Lebens werden behandelt. Daneben gewinnt auch die geschriebene Sprache in Form kleinerer Briefe oder kurzer Beschreibungen größere Bedeutung.

Lehrbuch: Con gusto A2, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 9 - 12

GRS71 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 15.00–17.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Spanisch für den Alltag Stufe B1

?Hablamos? (A2 - B1)

Conversar, charlar, debatir e intercambiar ideas sobre temas de actualidad, música o películas. Si le interesa seguir profundizando en el conocimiento del español pero también conocer un poco más de la cultura del mundo hispanohablante, este es su curso.

GRS74 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 15.30–17.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.25

Correspondencia comercial

In diesem Kurs erlernen Sie die in der Geschäftswelt gebräuchlichen Fachbegriffe und insbesondere das Erstellen geschäftlicher Korrespondenz.

Teilnahmevoraussetzung: Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2 / B1.
Lehrbuch: Atentamente. Handels korrespondenz Spanisch, Klett Verlag

GRS76 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mi, 17.00–18.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Spanisch Stufe B1 Teil 1

Lehrbuch: Con gusto B1, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 1 - 4

GRS77 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 19.00–20.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Spanisch Stufe B1 Teil 2

Lehrbuch: Con gusto B1, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 5 - 8

GRS80 Maria Emelia Drago Jekal
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Fr, 10.00–11.30 Uhr, ab 20. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Spanisch Stufe B1 Teil 3

Lehrbuch: Con gusto B1, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 9 - 12

GRS83 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mi, 15.45 - 17.15 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

GRS86 Matilde Delgado-Fölster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr ab 19. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Toma la palabra - C urso de conversación

Usted ya conoce la gramática y el vocabulario, pero quiere profundizar más sus conocimientos para poder comunicarse con personas de España, Latinoamérica o para la profesión. „Toma la palabra“ ayuda a las personas a alcanzar sus objetivos.

GRS88 Geraldina Marcus de Gottwald
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 18.30–20.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Spanisch
Stufe B2 und höher

¡Hablemos de todo! (B2)

En este curso vamos a continuar ampliando nuestros conocimientos sobre la cultura y las costumbres españolas e hispanoamericanas. Trataremos distintos temas y seguiremos trabajando con Avenida. Además, se repasarán algunos temas gramaticales. Entre el alumnado y la profesora se podrá determinar la incorporación de temas de actualidad extraídos de los medios de comunicación.

GRS89 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.00–20.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

?De qué hablamos hoy? (C1)

Mediante artículos de prensa, textos literarios, poemas, canciones y temas propuestos por ustedes, entablamos amenas coversaciones y profundizamos en aspectos de la cultura hispana que le permitan mantener su excelente nivel de español.

GRS98 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mi, 19.00–20.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Conversación y ejercicios nivel intermedio (B2)

¿Ya han superado un nivel elemental del español y quieren perfeccionar sus conocimientos de la lengua? En nuestro curso desarrollaremos la comprensión lectora y auditiva, así como la expressión oral y escrita, basándonos en actividades y materiales de diferente tipo (lectura, artículos de prensa, ejercicios gramaticales y grabaciones).

GRS99 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 08.15 - 10.45 Uhr, ab 20. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2 , 1. Stock Raum 1.09

Internationale Filme

18 Mahlzeiten / 18 comidas
von Jorge Cairo 2010
Originalversion (Spanisch)
mit Untertiteln

So, 15. März 2015, 17.00 Uhr
FIL19 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem

UNIVERSUM
Filmtheater

Kroatisch

Kroatisch Stufe A1 Teil 2

Ein Kurs für Anfänger mit ersten Vorkenntissen aus einem Semester VHS oder anders erworben.

Lehrbuch: Hrvatski za pocetnike
Verlag: Hrvatska sveucilišna naklada,
Zagreb, ISBN 978-953-169-123-9
ab Lektion 5

GSC10 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Kroatisch Stufe A2 Teil 1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen aus drei Semestern VHS und an Wiedereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen.

Lehrbuch: Hrvatski za pocetnike
Verlag: Hrvatska sveucilišna naklada,
Zagreb, ISBN 978-953-169-123-9
ab Lektion 9

GSC11 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 4 bis 6 Personen
Mo, 19.30–21.00 Uhr ab 23. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Kroatisch A2 Teil 4

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Im Vordergrund steht das freie Sprechen.

Lehrbuch:, Hrvatski za pocetnike
Verlag: Hrvatska sveucilišna naklada,
Zagreb, ISBN 978-953-169-123-9
ab Lektion 14

GSC13 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B108

Kroatisch Konversationskurs

Kurs za sve koji na zabavan nacin žele provjeriti i poboljšati svoje aktivno znanje hrvatskog jezika.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

GSC15 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 4 bis 6 Personen
Mi, 19.30–21.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B108

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

Kroatisch für die Reise

Ein Schnupperkurs für Kroatien-Urlauber. In dem Kurs wird die Aussprache gelernt und der Grundwortschatz für grundlegende Gesprächsthemen eingeführt. In kleinen Dialogen werden einfache Gespräche geübt. Landeskundliche Themen, Bräuche und Sitten werden ebenfalls angesprochen.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

GSC17 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Sa, 13. Juni 2015, 10.00–15.00 Uhr
So, 14. Juni 2015, 10.00–15.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2., 1. Stock Raum 1.15

Polnisch

Polnisch Stufe A1 Teil 2

Ein Kurs für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen. Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, z. B. Speisen und Getränke auszuwählen, und zu bestellen, die Tageszeiten und Wochentage, sowie sich über einfache Themen auszutauschen, z. B. die eigenen Vorlieben und vieles mehr. Auch landeskundliche Themen werden angesprochen.

Lehrbuch: Witam. Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber-Verlag, ab Lektion 4

GSC20 Ewa Kultys, Lerngruppe: 10 bis 18 Pers.
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Polnisch Stufe A1 Teil 4

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie, sich in weiteren Alltagssituationen zu verständigen: nach Waren fragen, Mengen angeben, Farben und Kleidungsstücke, über die Familie sprechen, persönliche Daten angeben, über Sprachkenntnisse Auskunft geben. Auch landeskundliche Themen werden angesprochen. Im Vordergrund des Unterrichts steht die mündliche Kommunikation.

Lehrbuch: Witam. Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber-Verlag, ab Lektion 7

GSC21 Janina Ahl, Lerngruppe: 4 bis 6 Pers.
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B111

Polnisch Stufe A2 Teil 4

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie z. B.: Körperteile benennen, Beschwerden beschreiben, Ratschläge geben, eine Fahrkarte kaufen, die Grundzahlen ab 100.

Im Vordergrund des Unterrichts steht die mündliche Kommunikation.

Lehrbuch: Witam. Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber-Verlag, ab Lektion 10

GSC23 Ewa Kultys, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Polnisch für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

GSC25 Janina Ahl, Lerngruppe: 4 bis 6 Pers.
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 203,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B113

Russisch

Russisch Stufe A1 Teil 2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semestern VHS oder anders erworben. Die bereits erworbenen Sprachfertigkeiten werden erprobt und weiterentwickelt. Sie lernen u. a. über Verwandtschaftsbeziehungen zu sprechen, etwas im Café zu bestellen und Preise zu erfragen, sich über das Sprachen Lernen auszutauschen.

Lehrbuch: Otlitschno! A1. Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ab Lektion 3

GSC30 Marina Komarova
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Russisch Stufe A2 Teil 1

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS oder anders erworbenen Kompetenzen auf der Niveaustufe A1. Die bereits vorhandenen Sprachfertigkeiten werden wiederholt und weiterentwickelt. In diesem Kurs lernen Sie z. B. sich zum Thema „Essen und Trinken" in unterschiedlichen Kontexten zu äußern, den Tagesablauf zu beschreiben, Vergangenes und Zunkünftiges auszudrücken und Gespräche während eines Hotelaufenthalts zu führen.

Lehrbuch: Otlitschno! A2. Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, Lektion 1-3

GSC31 Natalia Günther
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Russisch Stufe A2 Teil 3

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus fünf Semestern VHS oder mit entsprechenden Kenntnissen. Die im vorherigen Semester erworbenen Sprachfertigkeiten werden wiederholt und weiterentwickelt. In diesem Kurs lernen Sie z. B. sich über Kleidung, deren Farbe und Größe zu unterhalten, Komplimente zu machen, Bitten zu äußern, über Beziehungen und Freundschaft zu sprechen, sich über das Wetter auszutauschen und den Wetterbericht zu verstehen. Ein landeskundlicher Teil vermittelt Einblick in die russische Kultur und Geschichte.

Lehrbuch: Otlitschno! A2. , Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ab Lektion 5

GSC33 Anna Hafner, Lerngruppe: 6 bis 9 Pers.
Mi, 18.30–20.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B010

Russisch für Fortgeschrittene

Курс русского языка для участников с хорошими знаниями языка. Главная цель курса – активизация и совершенствование приобретённых речевых навыков, расширение словарного запаса. Важные грамматические структуры повторяются и отрабатываются. Особое внимание обращается на развитие устной речи и умение вести дискуссию на русском языке.

Учебный материал: В.Е. Антонова, М.М. Нахабина, А.А. Толстых. «Дорога в Россию (первый уровень-I)». Санкт-Петербург. Златоуст, 2011. ISBN: 978-5-86547-504-0

GSC35 Natalia Günther
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Teil 2

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus einem Semester VHS-Unterricht oder für Quereinsteiger mit entsprechende Voraussetzungen. Es gibt viele Gründe, sich mit der Sprache des Nachbarlandes zu befassen. Lernen Sie Niederländisch für die praktische Kommunikation. Beim nächsten Urlaub verblüffen Sie schon Ihr Gegenüber, indem Sie in einwandfreiem Niederländisch antworten. Das wär doch was!

Lehrbuch: Wat leuk! A1. , Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ab Lektion 4

GSF01 Linda Olsman-Bergers
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.30–20.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B107

Niederländisch Stufe A2 Teil 2

Weiter geht es mit dem zweiten Buch von „Wat leuk!". Hier werden die Sprachkenntnisse weiter vertieft und die Sprechfähigkeit weiter ausgebaut. Ziel ist, sich in unserem Nachbarland sicher bewegen und sich vor Ort in der Landessprache unterhalten zu können.

Lehrbuch: Wat leuk! A2. Kurs- und Arbeitsbuch: Hueber-Verlag, ab Lektion 5

GSF03 Ria Nijmeijer
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B008

Dänisch

Dänisch Stufe A1 Teil 2

Ein Fortsetzungskurs für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Dansk for dig.
Lehrbuch mit CDs und Arbeitsbuch
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 5

GSF10 Karin Østlund-Schubert
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Dänisch Stufe A2 Teil 2

Ein Fortsetzungskurs für Lernende mit Vorkenntnissen aus drei bis vier Semestern VHS oder anders erworben. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden intensiv geübt, so dass man sich in wichtigen Alltagssituationen in Dänemark und im Kontakt mit Dänen erfolgreich verständigen kann.

Lehrbuch: Dansk for dig
Lehrbuch mit CDs und Arbeitsbuch
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 11

GSF11 Karin Østlund-Schubert
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 19. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B206

Dänisch: leichte Konversation A2/B1

Sie verfügen bereits über gute Grundkenntnisse in Dänisch aus sechs Semestern VHS oder haben als Quereinsteiger ein Lehrbuch durchgearbeitet. Dann sind Sie hier richtig. Wir lesen Artikel aus Zeitschriften und Zeitungen, üben auch Grammatik, sehen Kurzfilme, singen und probieren Kochrezepte aus.

Tekster og material skal ikke medbringes.

GSF13 Karin Østlund-Schubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Dansk Konversation

Vi snakker om det danske samfund og giver udfordringer med hensyn til at udtrykke sig mundtligt og skriftligt. Ydermere ser vi DVDs, korte film på nettet, synger sange og afprøver et par madopskrifter. Nye kursister er velkomne.

Tekster og material skal ikke medbringes.

GSF15 Karin Østlund-Schubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B206

Dänisch für Touristen - Wochenendkurs

Dänisch für Touristen ohne Vorkenntnisse. Im Kurs lernen Sie das Land, die Leute und die Kultur kennen. Sie lernen einfache Wörter und wichtige Redewendungen, die für den nächsten Dänemarkurlaub oder den Einstieg in den Dänischkurs Stufe A1 Teil 2 sehr nützlich sein können.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

GSF17 Karin Østlund-Schubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Sa 07. - So 08. Februar 2015
Sa, 10.00–15.00 Uhr, So, 10.00–15.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Kursleiterin an der vhs

Karin Østlund-Schubert

Hej – ich bin Dänin und in Kopenhagen aufgewachsen. Seit vielen Jahren unterrichte ich Dänisch an der Volkshochschule. Für meinen Unterricht ist es ganz wichtig, dass fröhlich und stressfrei gelehrt und gelernt wird. Alle zwei Jahre biete ich eine kleine Reise nach Dänemark an. Sie ist kursübergreifend für Teilnehmer/innen aller Dänisch-Kurse und führt entweder in die Hauptstadt Kopenhagen oder nach Aarhus in Jütland.

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

Norwegisch

Norwegisch Stufe A1 Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus einem VHS-Semester oder an Quereinsteiger mit entsprechendem Niveau. In diesem Kurs lernen Sie, sich in weiteren Alltagssituationen zu verständigen, z. B.: Uhrzeiten benennen und erfragen, einkaufen und eine Hütte mieten. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Norsk for deg
Lehrbuch mit 2 Audio-CDs und Arbeitsbuch, Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 5

GSF20 Theda Elsen
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Norwegisch Stufe A2 Teil 1

Ein Fortsetzungskurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS oder für Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen.

Lehrbuch: Norsk for deg
Lehrbuch mit 2 Audio-CDs und Arbeitsbuch, Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 11

GSF21 Hans-Jörg Rieken, Lerngr.: 6 bis 9 Pers.
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 19. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B111

Norwegisch Stufe A2 Teil 3

Nach Beendigung der Arbeit mit dem Lehrbuch sollen vor allem die mündlichen Fähigkeiten erweitert werden. Gesprächsanlässe sind Hörtexte sowie einfache authentische Lesetexte, darunter auch Zeitungsartikel.

GSF23 Jochen Pöhlandt, Lerngr.: 6 bis 9 Pers.
Mo, 19.30–21.00 Uhr, ab 16. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Norwegisch: Leichte Konversation

Sie haben gute Norwegisch-Kenntnisse aus sechs oder mehr VHS-Semestern oder ein Lehrbuch durchgearbeitet? Dann sind Sie hier richtig. Sie können Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Wir trainieren mündliche Konversation und Hörverstehen anhand von aktuellen Zeitungsartikeln und Beiträgen aus Internet und Fernsehen. Dabei werden wir auch Land und Leute noch näher kennenlernen. Nach Bedarf werden einzelne Grammatikthemen wiederholt und geübt.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

GSF25 Theda Elsen, Hans-Jörg Rieken
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Norsk lesning og konversasjon

Den velprøvde todelingen av timene beholdes: fellesdel med språklige øvelser og grammatiske repetisjoner, deretter gruppearbeid om ulike emner i henhold til deltakernes interesser.

Tekster skaffes av kurslederen.

GSF27 Jochen Pöhlandt
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 17.45 - 19.15 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Schwedisch

Schwedisch Stufe A1 Teil 2

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder anders erworben. Quereinsteiger sind ausdrücklich erwünscht.

Lehrbuch: Javisst!
Hueber-Verlag, ab Lektion 5

GSF30 Dan Stratila
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Schwedisch Stufe A2 Teil 2

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS oder anders erworben. Quereinsteiger sind ausdrücklich erwünscht.

Lehrbuch: Välkomna
(ISBN: 978-3-12-527941-4)
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 10

GSF31 Dan Stratila
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Schwedisch Stufe A2 Teil 3

Ein Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS und für Quereinsteiger mit entsprechendem Grundwissen. Nach Abschluss des Lehrbuchs werden wir wesentliche Elemente der bisherigen Stufen wiederholen und vertiefen.

Lehrbuch: Välkomna
(ISBN: 978-3-12-527941-4)
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 16

GSF33 Dan Stratila
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

Schwedisch Stufe B1

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die sich schon in Alltagssituationen auf Schwedisch verständigen können. Sie erweitern und vertiefen Ihre Kenntnisse.

Lehrbuch:
Jaså! , Hueber-Verlag, ab Lekt. 5

GSF34 Elvis Rickardo Nikolic
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr ,ab 17. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

Finnisch

Finnisch Stufe A1 Teil 4

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus drei VHS-Semestern oder entsprechend; Quereinsteiger herzlich willkommen! Wir wiederholen bereits Gelerntes und lernen Neues, so z. B. über Reisen, Essen und Arbeit zu sprechen sowie über Vergangenes zu berichten. Mit unserem neuen, sehr ansprechenden und klar strukturierten Buch wird Ihnen das Lernen in entspannter Lernatmosphäre sicher leichtfallen. Tervetuloa! Willkommen!

Lehrbuch: Suomen mestari 2
FinnLectura-Verlag Finnland
ab Lektion 1(bei Bedarf Sammelbestellung durch Kursleitung zu Kursbeginn)

GSH01 Mari Aalto
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B214

Finnisch Stufe B1

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen aus ca. sieben VHS-Semestern oder entsprechend; Quereinsteiger herzlich willkommen! Wir wiederholen bereits Gelerntes und lernen Neues, so z.B. über Umwelt und Kultur zu sprechen, sowie Konditional- und Passivformen anzuwenden. Mit unserem neuen, sehr ansprechenden und klar strukturierten Buch wird Ihnen das Lernen in entspannter Lernatmosphäre sicher leichtfallen.

Tervetuloa! Willkommen!

Lehrbuch: Suomen mestari 3
FinnLectura-Verlag Finnland , ab Lektion 1
(bei Bedarf Sammelbestellung durch Kursleitung zu Kursbeginn)

GSH03 Mari Aalto
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B214

Lichtbildervortrag: „Im Lande es Polarlichts“

In meinem Vortrag berichte ich von mehreren Winterreisen nach Nordnorwegen, die ich in den Jahren 2010 bis 2014 unternommen habe. Im Mittelpunkt wird dabei das Polarlicht stehen, das der winterlichen Landschaft einen ganz besonderen Zauber verleiht. Ein Abstecher ins Finnische Kilpisjärvi sowie Besuche beim alljährlichen Rentier-Skirennen in Tromsø sowie bei der europäischen Forschungseinrichtung EISCAT runden den Vortrag ab.

GSH04 Axel Bleckwedel
Do, 19.30–21.00 Uhr am 29. Januar 2015, 6,- €
Stadtbibliothek Braunschweig
Schlossplatz 2, Blauer Saal

Zweisprachige Lesung: Fegefeuer / Puhdistus (Sofi Oksanen)

Aliide, eine alte Bäuerin, schaut durch ihr Fenster, und ihr Blick fällt auf ein Bündel Mensch. Es liegt vor ihrem Hof. So trifft Aliide im Jahr 1992 auf Zara. Die Geschichte beginnt 1936 und führt, von Estland über Wladiwostok bis nach Berlin und zurück, bis eben auf diesen Hof. Sie umschließt mehr als fünf Jahrzehnte, den großen Krieg, die Verwüstungen des Nationalsozialismus und des Kommunismus. All dies mündet im Treffen der beiden Frauen vor dem Küchenfenster. Aus dem Roman der finnisch-estrischen Autorin lesen die Kursleiterin Mari Aalto (VHS) und der Schauspieler Oliver Simon. Eine Koop. mit der Buchhandlung Graff.

GSH05 Mari Aalto, Oliver Simon
Mi, 20.15 Uhr am 11. Februar 2015
Buchhandlung Graff, Sack 15
Kartenverkauf: direkt bei Graff

Finnischer Kulturbrunch

Genießen Sie einen reichhaltigen finnischen Brunch mit viel Kaffee, „korvapuustit“ (Zimtschnecken), „karjalanpiirakat“ (Karelische Reispiroggen), Fisch und vielem mehr. Kommen Sie mit Braunschweiger Finninnen und Finnen ins Gespräch. Neben dem Brunch werden geboten: eine Vorführung finnischer Kinder, Kurzvorträge über das finnische Bildungssystem sowie über Architektur und Design in Finnland, veranschaulicht durch eine Ausstellung. Eine Koop. der VHS mit dem Haus der Kulturen. Tervetuloa! Willkommen!

Um vorherige Anmeldung über die VHS wird gebeten.

GSH07 Team
So, 11.00–14.00 Uhr am 01. März 2015
Haus der Kulturen Braunschweig e.V.
Am Nordbahnhof 1

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Arabisch

Arabisch Stufe 2

Ein Kurs für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder anders erworben. Quereinsteiger sind ausdrücklich erwünscht!

Lehrbuch: USRATI.
Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1
Hueber-Verlag, Lektion 5-9

GSH20 Kemel Mawlawi, Lerngr.: 8 bis 12 Pers.
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

Arabisch für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Quereinsteiger sind ausdrücklich erwünscht!

Lehrbuch: USRATI. Lehrbuch für modernes Arabisch, Bd. 1, Hueber-Verlag, ab Lekt. 13

GSH21 Kemel Mawlawi, Lerngr.: 6 bis 9 Pers.
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B116

Chinesisch

Chinesisch Stufe 2

Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen aus einem Sem. VHS oder für Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen.

Lehrbuch: Chinesisch sprechen lesen schreiben, Band 1, ab Lektion 8, Julius Groos Verlag, ISBN 978-3-87276-860-5

GSH40 Xiaomei Wang
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B215

Chinesisch für den Anfang

Kompaktkurs an 3 Samstagvormittagen mit Online-Zeiten

Sie wollen einen griffigen Einstieg zur ersten Verständigung auf Chinesisch? In diesem Kurs können Sie ein Grundvokabular aufbauen, Besonderheiten des Chinesischen kennenlernen und die Redemittel für die ersten Begegnungen und Orientierungen üben. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Kreisvolkshochschule Helmstedt
Kursnummer 4688
Anmeldeschluss 26. Januar 2015

Studienleitung Sprachen
Telefon 05351/1204-23
E-Mail: a.fox@kvhs-helmstedt.de
www.kvhs-helmstedt.de

Chinesisch Stufe 4

Für Lerner mit Kenntnissen aus drei Semestern VHS oder für Quereinsteiger mit entsprechendem Vorwissen.

Lehrbuch wird im Kurs genannt.

GSH41 Xiaomei Wang
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B215

Chinesisch Stufe 6

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen aus ca. fünf VHS-Semestern oder auf gleichem Niveau. Sie sollten Schriftzeichen lesen können und in der Lage sein, sich in elementaren Situationen auf Chinesisch zu verständigen.

Lehrbuch: Chinesisch sprechen lesen schreiben, Band 2, ab Lektion 6
Julius Groos Verlag
ISBN 978-3-87276-877-3

GSH43 Xiaomei Wang
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B114

Chinesisch für Fortgeschrittene

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet, an der VHS mindestens sechs Semester Chinesisch gelernt oder entsprechende Kompetenzen anders erworben. In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

GSH45 Xiaomei Wang
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 19. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B114

Griechisch

Griechisch Stufe A1 Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und an Wiedereinsteiger mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie lernen, erste einfache Alltagssituationen in griechischer Sprache zu bewältigen: sich vorstellen, begrüßen und verabschieden, etwas bestellen, eine Reservierung vornehmen, eine Karte schreiben und mehr.

Lehrbuch: Pame! A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag

GSH60 Evgenia Raptea
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B009

Griechisch Stufe A1 Teil 4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS oder Quereinsteiger auf gleichem Niveau. Sie erweitern Ihre Handlungskompetenz in Alltagssituationen.

Lehrbuch: Pame! A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag ab Lektion 7

GSH61 Aikaterini Vogiatzi
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Griechisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Ergänzend zum Lehrbuch werden Texte, Spiele und Übungen zum freien Sprechen und zur Wortschatzerweiterung angeboten.

Lehrbuch: Pame! A2, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD ,Hueber Verlag

GSH63 Evgenia Raptea
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B009

Hindi

Hindi Stufe 1

Hindi wird von 295 Mio Menschen gesprochen; das sind 4,46%der Weltbevölkerung. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und an Wiedereinsteiger mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie lernen, erste einfache Alltagssituationen in Hindi zu bewältigen, sowie Devanagari, die Schrift, in der Hindi geschrieben wird.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

GSH80 Amisha Madan
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Hindi für Kinder

Spielerisch und mit viel Spaß! Dieser Sprachkurs ist für Kinder ab sechs Jahren, die zweisprachig - Deutsch und Hindi - aufwachsen. Wir lernen mit Hand und Fuß durch Spielen, Singen und Geschichtenerzählen, um einfache Wörter und Sätze zu bilden. Mit ansprechenden Materialien lernen die Kinder einfache Wörter in der Devanagari-Schrift lesen.

GSH83 Amisha Madan
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Sa, 11.00–12.30 Uhr, ab 21. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 95,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Indonesich

Indonesisch Stufe 2

Indonesisch ist eine Sprache, die vielerorts in Südostasien benutzt wird. Sie findet Verwendung für Tourismus, Kulturaustausch und Geschäftsreisen in Indonesien und auch während eines Besuchs in Braunschweigs Partnerstadt Bandung. Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder entsprechend. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

GSH90 Admi-Landri Schlüter
Lerngruppe: 4 bis 6 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

Japanisch

Japanisch Stufe 2

Ein Kurs für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder für Quereinsteiger mit vergleichbaren Kenntnissen.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso A1-A2, Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 5

GSI11 Fujiko Spengler
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.40 - 21.10 Uhr , ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B010

Japanisch Stufe 3

Der Kurs richtet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS und an Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Band 1, Verlag Klett, ab Lektion 9

GSI13 Hiromi Kikuchi
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

Japanisch Stufe 6

Der Kurs richtet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen aus fünf Semestern VHS und an Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand.

Lehrbuch: Japanisch, bitte!
Nihongo de dooso, Band 2
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 17

GSI15 Hiromi Kikuchi, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mi, 19.30–21.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Japanisch Stufe 12

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Kenntnissen aus elf Semestern VHS und an Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand.

Lehrbuch: Japanisch, bitte!
Nihongo de dooso, Band 2
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 20

GSI17 Hiromi Kikuchi
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Japanisch Konversation

Sie besitzen bereits gute Grundkenntnisse? Dann ist dieser Kurs optimal für Sie. Durch viel Kommunikation werden Ihre Kenntnisse vertieft und verbessert. Ihre Fähigkeiten zur Kommunikation in alltäglichen Situationen werden ausgebaut und gefestigt. Nach Bedarf werden einzelne Grammatikthemen wiederholt und geübt.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

GSI19 Fujiko Spengler, Lerngruppe: 5 bis 8 Pers.
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B010

Persisch

Persisch Stufe 2

Ein Kurs für Interessenten mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semester VHS.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

GSI30 Aazam Bahrami, Lerngr.: 5 bis 8 Pers-
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Thailändisch

Thai Stufe 2

Thailand, das Land des Lächelns, unterscheidet sich in seiner Kultur und Sprache wesentlich von Europa. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semester VHS und an Wiedereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen. Neben der traditionellen Thai-Schrift lernen wir einfache Wörter und Wendungen für den Alltag, die Grundlagen der Grammatik, die einfache Satzstellung und Höflichkeitsformen. Außerdem eröffnet Ihnen der Unterricht interessante und überraschende Einblicke in Kultur und Lebensart der Thais.

Unterrichtmaterial wird im Kurs genannt.

GSI50 Chanida Suadee, Lerngr.: 8 bis 12 Pers.
Di, 18.00–20.15 Uhr, ab 17. Februar 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

Thai Stufe 4

Thailändisch klingt melodisch. Die Thais sprechen nicht, sondern sie singen. Mit Vorkenntnissen in der traditionellen Thai-Schrift und Grundlagen der Sprache vertiefen wir das wichtige Thema „Betonung und Tonregeln". Die Änderung der Tonhöhe verändert in der tonalen Sprache die Bedeutung des Worts. Wir lernen, wie man die Wörter singt, und klären, ob man den richtigen Ton trifft.

Unterrichtmaterial wird im Kurs genannt.

GSI51 Chanida Suadee, Lerngr.: 4 bis 6 Pers.
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Thai für Kinder

Spielerisch und mit viel Spaß! Dieser Sprachkurs ist für Kinder ab 7 Jahren, die zweisprachig - Deutsch und Thailändisch - aufwachsen. Wir lernen mit Hand und Fuß durch Spielen, Singen und Geschichtenerzählen, um einfache Wörter und Sätze zu bilden. Außerdem werden die Kinder Thai-Buchstaben von Huhn bis Eule als wichtige Grundlage für weitere Schritte kennenlernen.

GSI55 Chanida Suadee, Lerngr.: 5 bis 8 Pers.
Sa, 10.00–11.30 Uhr, ab 21. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 95,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock R. G3.01

Türkisch

Türkisch Stufe A1 Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.

Lehrbuch: Kolay Gelsin, Lehrbuch
mit Audio CD, Verlag Klett Sprachen

GSI70 Meltem Kaplan, Lerngr.: 10 bis 18 Pers.
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Kursleiter an der vhs

Erhan Akkoyun

Merhaba / Hallo,

ich bin Dipl. Ökonom, Amateur-Musiker, Schriftsteller-Lehrling, Tierliebhaber, Lebenserfahrungs-Sammler .... sowohl Braunschweiger als auch Istanbulaner. In einer freundlichen und herzlichen Atmosphäre möchte ich Sie gerne beim Türkisch-Lernen begleiten.
Görüşmek üzere / Bis bald.

Türkisch Stufe A1 Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen. Sie lernen, sich in weiteren einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Quereinsteiger sind ausdrücklich willkommen!

Lehrbuch: Kolay Gelsin, Lehrb. mit Audio CD, Verlag Klett Sprachen, ca. ab Lektion 5

GSI71 Erhan Akkoyun, Lerngr.: 8 bis 12 Pers.
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

Türkisch Stufe A1 Teil 3

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben. Sie lernen, sich in immer mehr Alltagssituationen zu verständigen. Quereinsteiger sind ausdrücklich willkommen!

Lehrbuch: Kolay Gelsin, Lehrbuch mit
Audio CD, Klett Verlag, ca. ab Lektion 6

GSI73 Erhan Akkoyun, Lerngruppe: 5 bis 8 Pers.
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

Türkisch Stufe A2 Teil 3

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Grundkenntnissen aus fünf Semestern VHS oder anders erworben. Sie erweitern Ihre Handlungskompetenz in immer komplexeren Alltagssituationen und lernen Zusammenhänge mit weiteren sprachlichen Mitteln darzustellen. Quereinsteiger sind ausdrücklich willkommen!

Lehrbuch: Kolay Gelsin, Lehrbuch mit
Audio CD, Klett Verlag, ca. ab Lektion 13

GSI75 Meltem Kaplan, Lerngr.: 8 bis 12 Pers.
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Vietnamesisch

Vietnamesisch für Anfänger

Studienreise und Strandurlaub ziehen Touristen nach Vietnam, ein Land von berückender Schönheit und mit langer Kulturgeschichte. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer eine Einführung in die vietnamesische Sprache und Kultur. Sie lernen sich in ersten einfachen Alltagssituationen verständigen, z. B. für die Reise.

Lehrbuch: Assimil. Vietnamesisch
ohne Mühe, Weltbild Verlag

GSI90 Thi Van Anh Nguyen
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 19. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B107

1. Halbjahr 2015

Kommunikation und Gesundheit Seite 50

Kommunikation und Rhetorik Seite 50

Arbeitstechniken, Lernstrategien Seite 52

Persönlichkeitsbildung, Psychologie Seite 53

Philosophie , Östliche Weisheit Seite 54

Staatstheater Seite 55

Literatur Seite 56

Gitarre, Tanz Seite 58

Zeichnen und Malen Seite 59

Modezeichnen – Drapage – fertiges Modell Seite 61

Kreatives Gestalten Seite 63

Natur, Fotografie Seite 64

Wein und Kultur Seite 67

Gartenkultur Seite 68

Dietmar Giebel
Programmbereichsleiter

Kirsten Martin
Sachbearbeiterin

Melanie John
Sachbearbeiterin

Kommunikation und Gesundheit

Hohe berufliche und private Anforderungen machen heute selbstsicheres Auftreten und Redegewandtheit immer wichtiger. Aber auch die Möglichkeit, gedanklich und körperlich abzuschalten gewinnt an Bedeutung.

Diese Kursreihe der Volkshochschule verbindet die beiden Bereiche „Kommunikation" und „Gesundheit". Sie erfahren, wie Sie im beruflichen und privaten Alltag Anforderungen und Standpunkte besser erkennen und Ihre eigene Meinung klar kommunizieren und wirksam vertreten. Darüber hinaus erlernen Sie gezielte Techniken und Methoden zur körperlichen und geistigen Entspannung.

Die Seminarreihe setzt sich aus insgesamt vier Wochenendmodulen zusammen. Pro Halbjahr werden zwei Module angeboten. In jedem der 4 Module findet ein Abschlusskolloquium (15:00 - 16:00 Uhr) statt.

Nachdem Sie alle vier Module besucht haben, erhalten Sie ein Zertifikat. Wenn Sie alle 4 Module besuchen, erhalten Sie auf das 4. Modul 50 % Ermäßigung.

Kommunikation und Gesundheit

Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

Zielsetzung des Seminars ist die Entwicklung und Verbesserung der Dialogfähigkeit: Sowohl im Privat- als auch im Berufsleben lernen, konstruktiver und effizienter zu kommunizieren - Redehemmungen überwinden - selbstbewusst sprechen - sich klar und verständlich ausdrücken - überzeugen statt überreden. Schwerpunkt ist dabei das Herausfiltern und Fördern persönlicher Stärken und Fähigkeiten. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Modul der Reihe „Kommunikation und Gesundheit".

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

GPP13 Theresia Fehrenbacher
Sa 21. - So 22. Febr. 2015, Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15:00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Entspannungstechniken, Motivation - motiviert sein und motivieren

Was ist in meinem Leben wirklich wertvoll? Was treibt mich an? Welche Lebensmotive bewegen mich? Welche Entspannungstechniken unterstützen mich dabei und helfen mir, meine Ziele zu erreichen? Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Modul der Reihe „Kommunikation und Gesundheit".

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

GPP14 Theresia Fehrenbacher
Sa 25. - So 26. April 2015, Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15:00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
VHS Haus Heydenstr. 2, 1. Stock Raum 1.04

Stress- und Selbstmanagement, Work-Life-Balance, Zeitmanagement

Wie lassen sich Wünsche in erreichbare Ziele verwandeln? Wie in der Hektik des Tagesgeschehens den Überblick behalten? Wie lassen sich Sicherheit und Klarheit für eigenes Handeln erarbeiten? Wodurch bekomme ich Beruf, Privatleben und Gesundheit ins Gleichgewicht?! Wodurch gestalte ich meine Lebensprozesse. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Modul der Reihe „Kommunikation und Gesundheit".

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

HPP15 Theresia Fehrenbacher
Sa 10. - So 11. Okt. 2015, Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15:00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
VHS Haus Heydenstr. 2, 1. Stock Raum 1.04

Selbstbehauptung und Selbstsicherheit im Beruf - Gesprächsführung

Der Beruf konfrontiert uns täglich mit neuen Anforderungen. Die unterschiedlichsten Einflüsse bestimmen unser Vermögen diese Anforderungen zu bewältigen, eigene Positionen darzustellen und durchzusetzen, auch mit Ablehnung umgehen zu können und Kompromisse schließen zu können. Mit Hilfe verschiedener Handlungsmöglichkeiten können wir lernen uns im Berufsumfeld selbstbewusst und erfolgreich zu behaupten. Des Weiteren erfahren die Teilnehmer/-innen, wie Sprache und Körpersprache wirken, trainiert und richtig eingesetzt werden können, das Selbstbewusstsein im beruflichen Alltag gestärkt und damit ein sicheres Auftreten und eine sympathische und überzeugende Ausstrahlung erzielt werden kann. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Modul der Reihe „Komm. und Gesundheit".

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

HPP16 Theresia Fehrenbacher
Sa 21. - So 22. Nov. 2015, Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15:00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Kommunikation und Rhetorik

Grundkurs Rhetorik: Freie Rede - Sicheres Auftreten

Wochenendseminar

Ziel des Lehrgangs ist, Stimme und Sprache zu entwickeln sowie die nötige Sicherheit in Gesprächen, Diskussionen, Vorträgen, Zwiegesprächen und in der „Freien Rede" zu erlangen. In gemeinsamen Gesprächen werden die Kursteilnehmer/-innen selbst Beurteilungsmaßstäbe für richtiges und gutes Sprechen erarbeiten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

GPP20 Theresia Fehrenbacher
Sa 21. - So 22. März 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 115,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Rhetorik - Intensivkurs

Wochenendseminar

Mit jedem Wort, das wir sprechen, sagen wir nicht nur etwas über einen Gegenstand oder Sachverhalt - sondern mit jedem Wort sagen wir etwas über uns selbst aus. Wir werden nach unserer Sprache eingeschätzt. Wir zeigen durch unseren Atem, durch Tonhöhe und Klangfarbe unserer Stimme unser augenblickliches Gefühl und durch Wortwahl, Stil und Betonung, ob wir redegeübt, sicher und informiert sind. In diesem Kurs werden Regeln zur Rhetorik, zu Atem- und Vortragstechniken sowie zum freien Reden und sicheren Auftreten erarbeitet.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

GPP22 Theresia Fehrenbacher
Sa 20. - So 21. Juni 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 115,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Die richtigen Worte im richtigen Moment - Wochenendseminar

Schlagfertigkeit im Gespräch kann gelernt werden. Wer will dies nicht: Souverän bleiben auch in schwierigen Gesprächssituationen, selbst in der kommunikativen Enge noch rhetorisch geschickt sprechen, mit den Elementen von Humor, Witz und einer entsprechenden Portion Schlagfertigkeit gekonnt kontern? Wir befassen uns mit fairen und unfairen Gesprächsstrategien, der Körpersprache, mit direkter Provokation in Gesprächen sowie mit gängigen Floskeln, die viele Gespräche schnell ins Unverbindliche abgleiten lassen, hören auch blöde Sprüche und kontern gekonnt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

GPP24 Irene Merbitz-Flentje
Sa 13. - So 14. Juni 2015
Sa, 09.00–17.15 Uhr, So, 09.00–15.15 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 103,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Sich selbst souverän präsentieren

Wochenendseminar

Von Schauspielern und Schauspielerinnen erwarten wir Bühnenpräsenz. Und wir? Wir stehen im Rahmen unserer Arbeit auch auf der Bühne, auf ganz unterschiedlichen Schauplätzen und in vielfältigen Rollen, in Situationen mit Klienten/-innen, Kunden/-innen, Kollegen/-innen oder Vorgesetzten. Wir wissen, dass der erste Eindruck zählt und der letzte Eindruck bleibt! Um souverän agieren zu können ist wichtig, sich der jeweiligen Rolle und des Status der Beteiligten bewusst zu sein. Zudem gibt es hilfreiche Techniken, um einen professionellen, authentischen und lebendigen Eindruck beim Anderen zu erzielen. In diesem Seminar nutzen wir Feedback und praktische Übungen, um den eigenen Auftritt weiterzuentwickeln. Dabei geht es z. B. um folgende Inhalte:

- Statusarbeit (In welcher Rolle bin ich?)
- Unsere äußere Hülle
  (Was Kleidung mit uns macht)
- Erfolgsfaktor Körpersprache
- Schauspieltechnik
- Interaktion / Improvisation
- Sprache entrümpeln

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

GPP26 Irene Merbitz-Flentje
Sa 11. - So 12. Juli 2015
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–14.30 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 91,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Setzen Sie Ihre Stimme richtig ein!

Ihre Stimme wird durch Training unempfindlicher gegenüber äußeren Störfaktoren, wie Lautstärke, Stress und Körperteile, sowie seelische Belastung. Nach diesem Seminar wirken Sie auf Ihren Gesprächspartner präsenter und überzeugender. Im Seminar erfahren Sie die eigenen Sprech- und Ausdrucksmuster, die Sie noch nicht erlebt haben und erhalten eine Einführung in die Sprach- und Stimmtechnik, unter gezieltem Einsatz ihres ganzen Körpers. Das Basis Stimmtraining beinhaltet folgende Schwerpunkte: Stimme und Akustik, Stimme und Wirkung, Stimmhygiene, Artikulationsübung, Anwendung des Gelernten in der eigenen Berufspraxis.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

GPP28 Zully Eldag Cidarer
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 31. Januar 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 70,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Entfalten Sie Ihre positive Ausstrahlung!

Wissen Sie, ob Sie keine oder eine ungute Ausstrahlung haben? Was gehört zu einer guten Ausstrahlung? Ist Ausstrahlung angeboren? Ist gute Ausstrahlung erlernbar? In diesem Seminar üben Sie mit verschiedenen praktischen Übungen, Ihre Ausstrahlung positiv zu verbessern. Bringen Sie einfach die Bereitschaft mit, sich auf sich selbst einzulassen. Inhalte des Seminares: Sympathie und Respekt, Botschaften die gehört werden, natürliche Gestik, Basis einer positiven Ausstrahlung, die eigenen Gedanken steuern, Eigene Stärken erkennen, was nehmen Sie von anderen wahr?, Selbstmotivation. Das Seminar basiert auf praktischen Übungen, in welche die Teilnehmer miteinbezogen werden.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

GPP30 Zully Eldag Cidarer
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 07. März 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 70,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Charisma und positive Ausstrahlung, geschäftlich und privat

In diesem Seminar können Sie mit verschiedenen praktischen Übungen Ihr Charisma und Ihre positive Ausstrahlung verbessern. Bringen Sie einfach die Bereitschaft mit, sich auf sich selbst einzulassen. Inhalte dieses Seminares: Sympathie und Respekt, Typologien und Charisma, Stimmbildung, Basis einer positiven Ausstrahlung, natürliche Gestik, die eigenen Gedanken steuern, Selbstmotivation. Zielgruppen: Für alle die einen Mehrwert an Charisma und Ausstrahlung gewinnen möchten, um noch authentischer aufzutreten. Das Seminar basiert auf praktischen Übungen, in welche die Teilnehmer miteinbezogen werden.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

GPP31 Zully Eldag Cidarer
Fr, 22. Mai 2015, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 23. Mai 2015, 11.00–15.15 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 78,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Gut reden - aber wie?

Die Kunst des guten Fragens

Viele Fragen sind zu direkt formuliert und rufen Blocks und Widerstände hervor. Gelegentlich ist auch der Kommunikationskanal falsch gewählt, und es entsteht kein Kontakt. - Was ist zu tun? Um ein Gespräch in Schwung zu bringen oder neue Informationen zu bekommen, brauchen Sie eine ganze Reihe verschiedener Frageformen. Sie können Daten abfragen, eine Richtung vorgeben, jemanden erfreuen, ein weites Denken ermöglichen oder Kontakt herstellen. Möchten Sie in kompakter Form die wichtigsten Möglichkeiten kennenlernen? In diesem Seminar geht es sowohl um den Wunsch, mehr zu erfahren wie auch darum, Muster zu erkennen, die hinter den Antworten stecken. Kerngedanke des Seminares ist: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+

Behandelt werden im lockeren Unterrichtsgespräch, anhand von Arbeitspapieren und in praktischen Übungen: lösungsorientierte Formulierungen, rhetorische Fragen, kontrollierter Dialog , konfrontierende Fragen zum Realitätsbezug, Antworten im Vorstellungsgespräch, Schlüsselfragen zur Person, Entwicklung der günstigsten Körpersprache und ruhige Reflexion.

Zusätzliche Materialkosten: 6,00 €.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

GPP32 Christoph Teschner
Sa, 06. Juni 2015, 09.30–16.30 Uhr
So, 07. Juni 2015, 09.30–15.30 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 97,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Wir, ich und die Anderen jetzt und hier!

- Vorankündigung für Herbst 2015

Lernen Sie anhand verschiedener Methoden der Kommunikation, was es heißt ich selbst zu sein, wann ist man das überhaupt? Wann stellen wir uns auf andere Situationen ein, unsere Beziehung zu den Anderen oder zu sich selbst. Wir arbeiten an kurzen Szenen, Videos, Fotos in innen und außen Szenarien, individuell sowie auch in der Gruppe. Inhalt: Tabus brechen, Einführung in die Sprach- und Stimmtechnik, eigene Sprech- und Ausdrucksmuster, durch Entspannung und Bewegung ein neues Wohlgefühl des eigenen Körpers entdecken, Missverständnisse erkennen und vermeiden, Distanz und Annäherung zu den Anderen, Erfolgreich sein ohne Scheuklappen, wie bringe ich Beruf und Familie unter einen Hut? (Gender Mainstreaming)

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Bitte mitbringen:
Schreibmaterial, bequeme Kleidung

HPP34 Zully Eldag Cidarer
Fr, 18.00–21.15 Uhr, ab 06. November 2015
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 70,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Kommunikation und Rhetorik Bildungsurlaub Wochenseminare

Die folgenden Seminare stehen allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Die Seminare sind von der Agentur für Erwachsen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Rhetorik - Intensivkurs

Wochenseminar/Bildungsurlaub

In diesem Intensiv-Seminar werden Regeln zur Rhetorik, Stilmittel, Diskussions- und Verhandlungstechniken, Vortrags- und Atemtechniken gemeinsam erarbeitet und vorgestellt. Entspannungstechniken sowie Arbeit mit Video dienen der Verminderung von Redeängsten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

GPP42BU Theresia Fehrenbacher
Mo 20. - Fr 24. April 2015, 08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

HPP43BU Theresia Fehrenbacher
Mo 12. - Fr 16. Oktober 2015, 08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Redehemmungen überwinden - selbstbewusst sprechen - sich klar und verständlich ausdrücken - sich in ein Gespräch einschalten. Aufbau eines Redebeitrages, Pro- und Contra-Debatte, Mimik und Gestik, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele mit Videoeinsatz.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

GPP44BU Theresia Fehrenbacher
Mo 08. - Fr 12.06.2015, 08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

HPP45BU Theresia Fehrenbacher
Mo 16. - Fr 20. November, 08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Kursleiter-Qualifikation

Alle unserre Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Selbstbehauptung im Beruf

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Der Beruf konfrontiert uns täglich mit neuen Anforderungen. Die unterschiedlichsten Einflüsse bestimmen unser Vermögen diese Anforderungen zu bewältigen, eigene Positionen darzustellen und durchzusetzen, auch mit Ablehnung umgehen zu können und Kompromisse schließen zu können. Mit Hilfe verschiedener Handlungsmöglichkeiten können wir lernen uns im Berufsumfeld selbstbewusst und erfolgreich zu behaupten. Des weiteren erfahren die Teilnehmer/-innen, wie Sprache und Körpersprache wirken, trainiert und richtig eingesetzt werden können, das Selbstbewusstsein im beruflichen Alltag gestärkt und damit ein sicheres Auftreten und eine sympathische und überzeugende Ausstrahlung erzielt werden kann.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

IPP46BU Theresia Fehrenbacher
Mo 25. - Fr 26. Januar 2016, 08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Arbeitstechniken, Lernstrategien

Wissenschaftliches Arbeiten

Sie planen eine wissenschaftliche Arbeit zu schreiben? Sie sind sich unsicher, wie Sie ein geeignetes Thema finden und Hypothesen sowie die erkenntnisleitende Fragestellung aufstellen sollen? Dieses Seminar bietet Ihnen in 6 Terminen, die Möglichkeit, das Basiswissen zum Verfassen einer wissenschaftlichen Hausarbeit und / oder Abschlussarbeit zu erlernen. Alle relevanten Aspekte - von richtiger Zitierweise bis Zeitmanagement - werden in dem Kurs behandelt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die wissenschaftliches Arbeiten erlernen möchten oder gerade selbst eine wissenschaftliche Arbeit verfassen. Inhalt: Zeitmanagement und Arbeitsorganisation; Themenfindung, Mindmap und Vorrecherche der Literatur; Aufstellen von Hypothesen und erkenntnisleitender Fragestellung; Sinn und Zweck der Einleitung; Gliederung und Roter Faden; Recherche, Literaturverzeichnisse, Quellen und Verwendung des Materials, Formale Ansprüche, Zitierweisen, Fußnoten; Sinn und Zweck des Fazits .

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen

GPP52 Dr. Christina Axmann
Mi, 18.30–20.00 Uhr, ab 11. Februar 2015
6 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 48,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Gelassenheit als Lebenshaltung und wie man zu ihr kommt!

Haben Sie bisweilen auch neidvoll auf andere geblickt, die trotz beruflicher Belastung und familiärer Eingespanntheit gelassen und humorvoll mit den Herausforderungen des Alltags umgehen? Und sich gefragt: Wie kann ich diese Haltung auf mein eigene Situation übertragen und dadurch mehr Lebensqualität gewinnen? Das Seminar, bestehend aus Vorträgen, Diskussion und praktischen Übungen klärt über Ursachen von Anspannung auf, motiviert zur Reflektion persönlicher Verhaltensweisen und vermittelt Techniken für mehr Selbstbestimmung und Entspannung in alltäglichen und belastenden Situationen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

GPP54 Dr. Martina Dillmann
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 14. März 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 55,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Dieses Seminar soll Wege aufzeigen, wie Sie diese Neugier und den Spaß am Lernen durch gezieltes Konzentrations- und Gedächtnistraining für sich (wieder)entdecken und sich dadurch persönlich motivieren. Erst wenn bewusst ist, wie Gedächtnis funktioniert, können wir das enorme Potenzial unseres Gehirns richtig nutzen. Uns wird immer gesagt, was wir alles behalten und lernen müssen und selten wie. Mit den richtigen Methoden steigern Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gedächtnisses, motivieren sich und erleichtern sich den Büro- und Arbeitsalltag. Wichtige Dinge wie Erledigungen, Termine, Wege, Namen und Gesichter können Sie sich mit Gedächtnistraining und Mnemotechniken zuverlässig merken, mit Leichtigkeit erlernen Sie Daten, Zahlen, Statistike n, Paragraphen, Formeln oder Fachausdrücke, die Sie dauerhaft im Gedächtnis behalten. Dazu werden die wichtigsten Lerntechniken für das Langzeitgedächtnis vorgestellt. Ziel ist es, den Gebrauch der rechten kreativen Gehirnhälfte zu fördern und das Zusammenwirken beider Gehirnhälften anzuregen.

Inhalte: Aufbau und Funktionsweise unseres Gehirns/Gedächtnis; Pos. und neg. Einflüsse auf die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung; Effektive Nutzung des Gehirns und des Gedächtnisses; Techniken zur Verbesserung der Gedächtnis- und Konzentrationsleistung; An- und Entspannungsübungen; Aktives Erinnern, Lesetechniken

Teilnehmerzahl: 10 - 16 Personen

GPP55 Iris Kadenbach
Sa, 18. April 2015, 09.00–18.00 Uhr
So, 19. April 2015, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 156,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Zeitplanung, die wirklich klappen kann

Zeitplanung ist leicht, nur die Umsetzung dieser Planung macht manchmal Mühe. In diesem Kurs lernen Sie, was es Ihnen persönlich leichter macht, mit der eigenen Zeit umzugehen. Wo sie sich selbst im Weg stehen und wie sie sich in ihren Vorhaben fördern können. Er bietet Methoden zur Erfassung Arbeitsschritten, Anleitung zur Entscheidung über Prioritäten und Anregungen zur praktischen Organisation ihres (Arbeits-)Lebens und hilft Ihnen, ihre eigenen Methoden der Zeitplanung zu entwickeln.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier, bunte Stifte

GPP56 Bernhard Schwietering
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 06. Juni 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 48,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Speed Reading

- Vorankündigung für Herbst 2015

Speed Reading - trainieren Sie Ihre Augenbewegung und erfassen Sie Texte schneller! Das Auge kann die meisten Texte mit hoher Geschwindigkeit aufnehmen und das Gehirn den aufgenommenen Text bei höheren Geschwindigkeiten (ab 400 Wörter pro Minute) sogar besser verarbeiten als bei normaler Lesegeschwindigkeit (ca. 200 Wörter pro Minute). Es ist verblüffend, wie schnell Sie sich über die Bedeutung mancher Textteile orientieren und ihre Lesetiefe darauf einstellen können.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen

Bitte mitbringen: 1 Tageszeitung oder Zeitschrift, 1 Roman, Schreibwerkzeug (Block, Stifte), 2 Essstäbchen/Stricknadeln o.ä.

HPP58 Bernhard Schwietering
Sa 14. - So 15. November 2015
Sa, 09.00–14.00 Uhr, So, 09.00–14.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 68,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Persönlichkeitsbildung Psychologie

Resilienz: Innere Stärke im Berufs- und Privatleben

Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen des Lebens zu meistern, inneres Wohlbefinden und/oder effektive Austauschbeziehungen mit der Umwelt zu stärken. Es geht darum, sein Leistungsvermögen adäquat zu steuern und Ziele zu verfolgen, die dem Leben Sinn geben. Resilienz hat das Ziel, dass die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen so eingesetzt werden, dass damit die Kraft eines Menschen und seines Potentials im Unternehmen und Privatleben wirkungsvoll zum Einsatz kommen. Mit Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Körpersprache drücken wir Empathie aus und wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Wie können Sie den Belastungen im Arbeitsalltag effektiv entgegen treten? Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren stark verdichtet. Menschen reagieren darauf unterschiedlich. Während der eine „ausbrennt" blüht ein anderer förmlich zu seiner Höchstform auf. Wieso aber bewältigen manche Menschen Stress besser, als andere? Es sind nicht die Situationen, die beim Einzelnen ein Stressgefühl erzeugen. Vielmehr sind es die individuellen Sicht- oder Denkweisen auf diese Situationen. Jeder Mensch kann seine Gefühle und sein Denken beeinflussen, um mit schwierigen Herausforderungen besser umzugehen. Werden Sie sich Ihrer eigenen Denk- und Handlungsmuster bewusst. Erarbeiten Sie verschiedene Lösungsmöglichkeiten, um darauf Einfluss zu nehmen. Zudem werden Strategien entwickelt wie diese erfolgreich im Alltagsleben umgesetzt werden können. Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen.

GPS02 Ina Born
Fr, 06. März 2015, 15.00–21.00 Uhr
Fr, 13. März 2015, 15.00–21.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Frühling - Aufbruch! - Zeit für Neues?

Wie verwandle ich meine Erfahrungen in neue Lebensperspektiven? Sich im Alltagsgetriebe eine Aus-Zeit zu geben und in Ruhe, mit einem anderen Blick, aus anderer Perspektive, auf das eigene Leben zu schauen, ist Ziel eines Biografie-Seminars. Betrachten, Schauen, Denken, Fühlen, an sich Arbeiten, - Transparenz, Distanz, Ausblick zu und für sich selbst zu finden. Jedes Jahr im Frühling erneuert sich die Pflanzenwelt. Diese unglaubliche Energie können wir nutzen, nach eigener Erneuerung und Wandel in unserem Leben zu fragen. Funktioniere ich nur noch - oder spüre ich Unzufriedenheiten? Kann mir eine gezielte Besinnung, ähnlich wie eine „Winterruhe", bei meiner Wahrnehmung und Wandlung für Neues helfen? Wie finde ich Zugang zu den im Laufe meines Lebens gesammelten Ressourcen? Wie kann ich wichtige Erlebnisse in meinem Leben finden, die mir Impulse für meine Zukunft weisen können? Und wie setze ich die dazu nötige Energie frei? Die Arbeit baut vor allem auf freilassenden kreativen Mitteln. In achtsamem Umgang miteinander bewegen wir uns zwischen Einzelarbeit, kleinen Gruppen und bereicherndem Austausch im Plenum. Keine Vorkenntnisse, bitte Schreibzeug mitbringen.

Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

GPS03 Eva Wolter
Do 12. März 2015, 18.30–21.15 Uhr
Do 19. März 2015, 18.30–21.15 Uhr
2 Termine, 7 Unterrichtsstunden, 43,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Psychologie für Neugierige

Die Psychologie - oder auch Seelenkunde - ist eine Wissenschaft die sich mit dem Erleben, dem Verhalten und der lebensgeschichtlichen Prägung eines gesunden Menschen beschäftigt. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Menschen die sich auf einfache, aber verständlich erklärte weise diesem Themengebiet nähern möchten. Es handelt sich hierbei um einen Bildungskurs für psychologische Laien,- nicht um einen Selbsthilfekurs für bereits bestehende psychische Erkrankungen. An drei Abenden wollen wir uns mit Themen wie seelische Gesundheit und deren Erhaltung, Persönlichkeit und der Funktion der Seele beschäftigen. Jeder Abend beginnt mit einem theoretischem Teil, aber auch die Vertiefung und Beantwortung von Fragen, bzw. der gemeinsame Austausch über das Gehörte soll nicht zu kurz kommen. Wer sich schon immer einmal mit Psychologie, mit sich selbst und/oder dem Mensch-sein im Allgemeinen beschäftigen wollte ist hier herzlich willkommen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

GPS04 Stefanie Scharf
Mo, 01. Juni 2015, 18.30–21.00 Uhr
Mo, 08. Juni 2015, 18.30–21.00 Uhr
Mo, 15. Juni 2015, 18.30–21.00 Uhr
3 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 59,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst

Ein falscher Umgang mit Geld, Arbeit, Liebe und Zeit verhindert, dass wir mit mehr Gelassenheit und Muße durchs Leben gehen. Auf den Spuren von Watzlawick („Anleitung zum Unglücklich sein!") und Fromm („Vom Haben zum Sein!")erkennen wir, welche Mechanismen Schwierigkeiten und seelisches Unbehagen verursachen und was dagegen hilft. Mit Hilfe humorvoller Videospots und kurzer Infoblöcke diskutieren wir den „mittleren Weg" (des Buddhismus) der zu mehr Glück und Gelassenheit führt. Am Ende steht die Erkenntnis einer „optimistischen Spiritualität", die unser Lebensgefühl spürbar verbessert.

Teilnehmerzahl: 10 bis 20 Personen.

GPS06 Dr. Torsten Reters
So, 11.00–16.00 Uhr am 12. Juli 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 39,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt einen Weg, gerade dann mit dem anderen in Verbindung zu bleiben, wenn es schwierig wird. Denn nur wenn wir in Verbindung sind und bleiben, können Lösungen gefunden werden, die die Bedürfnisse und Interessen beider Parteien berücksichtigen. Indem mir klar wird, was ich im Kontakt brauche und was mir wichtig ist, kann ich mich so ausdrücken, dass die Wahrscheinlichkeit stiegt, auch wirklich gehört zu werden. In diesem Kurs lernen Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen, mit deren Hilfe wir uns sowohl klären und ausdrücken als auch dem anderen empathisch zuhören können. Wir arbeiten mit abwechslungsreichen Übungen und Methoden, damit das Lernen auch bei ernsten Themen Spaß macht.

Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Personen

GPS28 Uta Wacker
Fr, 10. April 2015, 16.00–19.30 Uhr
Sa, 11. April 2015, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 77,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Mehr Selbstbewusstsein

Mangelndes Selbstbewusstsein, Unsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle, Angst zu versagen, etwas falsch zu machen oder abgelehnt zu werden, können einem das Leben schwer machen. Sie bekommen Anregungen und Tipps zu folgenden Fragen:

- Wie kann ich mein Selbstbewusstsein verbessern?
- Was hilft mir, zu mir zu stehen?
- Wie kann ich meine Stärken entdecken?

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

GPS30 Christiane Gentner
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 07. März 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 55,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Nutzen Sie die Kraft der Gedanken

Unsere Gedanken haben eine direkte Auswirkung auf Wohlbefinden, Gefühle und Körper. Gedanken, die sich wiederholen bekommen Macht, werden zu Überzeugungen, die sich widerspiegeln in dem, was wir erleben. Wir ziehen entsprechende Situationen und Erfahrungen an. In diesem Kurs lernen Sie, die Kraft der Gedanken für positive, sinnvolle Ziele zu nutzen und einzusetzen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Bitte mitbringen: Schreibzeug

GPS32 Christiane Gentner
So, 09.00–16.00 Uhr am 08. März 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 55,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Philosophie

Themen der abendländischen Philosophie - Macht

Das Thema durchdringt auf eminente Weise die abendländische Philosophie von ihren Anfängen bis in unsere Postmoderne. Berühmt ist die Definition, die Macht des Menschen sei das gegenwärtige Mittel, gewisse zukünftige Güter zu erlangen. Hierbei kann sogar die Reputation zur Macht werden. Eine andere Erscheinungsform von Macht ist die Denkfigur der Hierarchie. In ihr werden auch die Bedingungen der Steigerung von Macht ausgelotet. Sie führen zu Oppositionen wie Geist und Macht, Macht und Vernunft. Weitere Themen sind die Logik der Handlungen und sozialen Beziehungen, in der es um Macht und Freiheit, Gewalt und Macht, aber auch um Rechtfertigungen von Macht geht. Andere bedeutsame Themen kreisen um die Feststellungen, Wissen sei Macht; alles lasse sich auf einen Willen zur Macht zurückführen oder Macht werde in Disziplinierungen offenkundig. Zum Seminar wird eine Textzusammenstellung vorgelegt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

GPT02 Dr. Josef Thomas
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 12. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 94,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Philosophie aktuell - Robert Pfaller oder wofür es sich zu leben lohnt

Die Schlagwörter Lebenssinn, Lebensfreude, Genuss, Hedonismus, Materialismus verweisen auf eine Problematik, die uns heute mehr denn je nach unserer Weise des Lebens fragen lässt. Niemand mehr scheint sie uns vorzuschreiben - wir selbst müssen uns entscheiden. Diese Perspektive macht deutlich, dass das uns gegebene Leben daher nach einer auswählenden und gestaltenden Kraft verlangt. Der österreichische Philosoph Pfaller stellt diese Kraft des Lebens unter das Lustprinzip, das allerdings von unserer Kultur gebrochen wird. Von Freud schon - aus der Perspektive des Psychoanalyse - in der Moderne diskutiert, nimmt unsere Postmoderne das Thema auf und verfolgt es bis in die alltägliche Kultur: „Gibt es einen Einsatz, mit dem die Frage beantwortet wird, ob sich das Leben lohnt?“. Literatur: Robert Pfaller - Wofür es sich zu leben lohnt. Elemente einer materialistischen Philosophie. Fischer Verlag.

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

GPT04 Dr. Josef Thomas
Mo, 17.45 - 19.15 Uhr, ab 16. Februar 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 64,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Geschichte der Philosophie im Überblick

Teil 4: Philosophie im Mittelalter

Wer sich bisher noch nicht mit Philosophie beschäftigt hat und einen ersten Eindruck von der „Liebe zum Wissen/zur Weisheit“ gewinnen möchte, für den ist dieser Kurs genau das Richtige. Aber auch „Geschultere“ können hier die Grundlagen unseres europäischen Selbstverständnisses noch einmal durchwandern. Denn - wie Heraklit schon wusste - ist ein zweiter, dritter oder auch vierter Durchgang, nicht mit dem ersten vergleichbar. Im 4ten Teil des Kurses nehmen wir die Epoche der „Patristik“ und der „Frühscholastik“ genauer in den Blick. Namen, wie Origines, Augustinus, Johannes Scotus oder Anselm von Canterbury u. a. sind hier die des Bedenkens würdigen Gestalten. In jedem Fall wird auch dieser Kurs wieder ein Erlebnis und nicht nur ein Hinzugewinn von noch mehr Fakten sein. Geist und Seele werden hier gefordert und angesprochen. Vor allem aber soll er Freude über den eigenen Erkenntnisfortschritt bewirken.

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

GPT06 Dr. Helmut Blöhbaum
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. Februar 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 64,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Östliche Weisheit

Einführung in den Buddhismus

Die Ausrichtung der Buddha-Lehre auf ein Nicht-Schädigen, Gelassenheit und inneren Frieden machen sie hierzulande zunehmend anziehend. Ohne Buddhist/in werden zu wollen, kann man aus der Beschäftigung mit dieser Sicht von Leben und Tod wichtige Impulse bekommen. Hier die wesentlichen Themen, die wir behandeln werden: Die drei Übungsgebiete des Weges: Ethik, meditative Sammlung und Weisheit; Karma: Was bewirken wir durch Tun und Denken?; Was ist dran an der Lehre von der Wiedergeburt?; Die wichtigsten Schulen des Buddhismus in Asien und im Westen, in Deutschland.

Teilnehmerzahl: 8 bis 18 Personen.

GPT12 Dagmar Doko Waskönig
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 07. März 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Staatsthater Schauspiel

Theater erleben: Schauspiel!

Liebe Theaterfreunde, auch im Sommersemester 2015 lassen wir Sie exklusive hinter die Kulissen unserer Theaterarbeit blicken, stellen Ihnen Stücke, Autoren, Regisseure und Inszenierungskonzepte vor und bringen Sie spätestens zum Nachgespräch mit unseren Künstlerinnen und Künstlern zusammen. Vier Inszenierungen im Großen und Kleinen Haus stehen auf dem Plan, zu denen Chefdramaturg Axel Preuß sowie die Dramaturginnen Christine Besier und Charlotte Orti ca. eine Woche vor Vorstellungsbesuch Hintergründe liefern. Im Anschluss an die Vorstellung laden wir Sie im Foyer oder in der Theaterkantine zum Gespräch über das Gesehene ein. Bitte beachten Sie, dass jede Vorstellung aus Verbuchungsgründen terminlich nur einmalig und bis spätestens einen Tag vor dem Vorbereitungsabend getauscht werden kann.

Minna von Barnhelm oder Das Soldatenglück

Lustspiel von Gotthold Ephraim Lessing

Darf eine junge, wohlhabende Frau einen mittellosen, kriegsversehrten Mann heiraten, dem sogar vorgeworfen wird, bestechlich zu sein? Für Major von Tellheim steht fest: Ein entehrter Mann wie er darf keine Edelfrau ehelichen. Doch Minna, seine Verlobte, sieht das anders. Sie ist weder an Ruhm noch Geld interessiert, sondern allein an ihm, als Menschen. Um ihren verlorenen Verlobten zurückzugewinnen, beginnt Minna ein gewagtes Spiel. - Das Lustspiel wurde 1767 mit großem Erfolg uraufgeführt. Ein Zeitgenosse Lessings schrieb damals: „Die Galerie, die Logen, das Parterre, alles wird voll (...) denn vor ihm hat´s noch keinen deutschen Dichter gelungen, dass er den Edlen und dem Volk, den Gelehrten und den Laien zugleich ein Art von Begeisterung eingeflößt und so durchgängig gefallen hätte."

Vorbereitungsabend:
4. März 2015, 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Bühneneingang Großes Haus

Besuch der Vorstellung:
7. März 2015, 19.30 Uhr, Kleines Haus

Nachbesprechung im Anschluss
an die Vorstellung

Fliehen & Forschen

ein dokumentarisches Projekt über Migrationserfahrungen / Uraufführung

von werkgruppe2 in Kooperation mit dem Staatstheater Braunschweig

In Braunschweig spiegelt sich die Widersprüchlichkeit heutiger Einwanderungspolitik. Einerseits ist Braunschweig ein bedeutender, internationaler Forschungsstandort mit Forschern aus über 40 Ländern der Welt, andererseits beherbergt Braunschweig Niedersachsens größte Landesaufnahmebehörde für Flüchtlinge: Mehr als 1000 asylsuchende Menschen leben hier mit ungewisser Zukunft. Damit bewegt sich Braunschweig ambivalent zwischen einer „Willkommenskultur" und einer Praxis der Ausgrenzung, Verwahrung und Abschiebung. Ausgehend von Interviews mit Menschen aus Ländern wie Iran, Syrien, Sudan, Ukraine oder Afghanistan entwickelt werkgruppe2 eine dokumentarisch-musikalische Inszenierung, die danach sucht, was nationalstaatliches Denken verhindert.

Vorbereitungsabend:
15. April 2015, 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Bühneneingang Großes Haus

Besuch der Vorstellung:
17. April 2015, 19.30 Uhr, Kleines Haus

Nachbesprechung im Anschluss
an die Vorstellung

Szenarien (Arbeitstitel)

von Jean-Marie Piemme

Uraufführung

Was suchen wir in der Geschichte? Wirklichkeit? Rechtfertigung? Ein Erbe? Uns? Antworten? Auf welche Fragen? Und was wären wir bereit, zu finden? Heute? In „Szenarien" macht der belgische Autor Jean-Marie Piemme das Geschichtenerzählen selbst zum Thema: Was passiert, wenn Schauspieler in eine Situation eintauchen, in der sie Drehbuchautoren spielen, die an einem Filmskript über den 2. Weltkrieg arbeiten? Wie erfindet man das Leben von Menschen in finsteren Zeiten? So wie man selbst auch liebt, leidet, kämpft oder in die politische Opposition gerät? Fast Forward Preisträger Antoine Laubin, *1980, und Jean-Marie Piemme, *1944, haben bereits mehrfach zusammen gearbeitet. „Szenarien" wird als Koproduktion zwischen dem Staatstheater und Laubins Gruppe De Facto mit deutschen und belgischen Schauspielern realisiert.

Vorbereitungsabend:
6. Mai 2015, 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Bühneneingang Großes Haus

Besuch der Vorstellung:
20. Mai 2015, 20.00 Uhr, LOT-Theater

Nachbesprechung im Anschluss
an die Vorstellung

Alle meine Söhne

Schauspiel von Arthur Miller

Arthur Millers erstem Erfolgsstück von 1947 liegt eine wahre Geschichte zugrunde - über die Lebensmaxime der westlichen Welt zwischen subjektivem und allgemeinem Wohl. Das Streben nach Familienglück, Erfolg und Kapitalanhäufung wird hier für alle Beteiligten zum Sprengsatz: Joe Keller hat sein Vermögen als Zulieferer für große Firmen gemacht. Mit Ehefrau Kate und dem ältesten Sohn Chris lebt er im idyllischen Heim am Stadtrand. Doch Kellers jüngster Sohn Larry ist verschollen und sein früherer Geschäftspartner sitzt im Gefängnis, weil er durch die Auslieferung fehlerhafte Teile den Tod von Menschen verursacht hat. Da kommt Ann zu Besuch, Larrys ehemalige Verlobte und Tochter von Joes verurteiltem Ex-Partner. 24 Stunden später ist klar, dass die Familiengeschichte der Kellers neu geschrieben werden muss.

Vorbereitungsabend:
10. Juni 2015, 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Bühneneingang Großes Haus

Besuch der Vorstellung:
19. Juni 2015, 19.30 Uhr, Großes Haus

Nachbesprechung im Anschluss
an die Vorstellung

GKC02 Axel Preuß, Christine Besier, Charlotte Orti von Havranek
Mi, 20.00–21.30 Uhr ab 4. März 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 108,- €
inkl. Vorstellungsbesuche
Staatstheater Braunschweig, Großes Haus
Am Theater, 38100 Braunschweig

Staatsthater Musik und Tanz

Theater erleben: Musiktheater und Tanz!

Berühmtes - Außergewöhnliches - Spannendes. Auch im Sommersemester 2015 bieten das Staatstheater Braunschweig mit dem Volkshochschulkurs „Theater erleben!" das ganz besondere und etwas andere Theatererlebnis an: Hören und sehen Sie sich bei exklusiven Einführungen hinein in die großen Werke des Musiktheater-Repertoires. Erleben Sie im Tanztheater, wie ein vollkommen neues Stück entsteht. Werfen Sie „Backstage" den Theatermachern bei ihrer Arbeit einen Blick über die Schulter. Genießen Sie die Aufführungen und kommen Sie danach mit unseren Künstlern ins Gespräch. Bitte beachten Sie, dass jede Vorstellung aus Verbuchungsgründen terminlich nur einmalig getauscht werden kann.

Für alle neuen Teilnehmer:
erstmaliger Treffpunkt ist der Bühneneingang im Großen Haus.

Andrea Chénier

Oper in vier Bildern
von Umberto Giordano

in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln

Musikalische Leitung Srboljub Dinic Inszenierung & Bühne Thaddeus Strassberger

Am Vorabend der Französischen Revoluti-

on verlieben sich der Dichter Andrea Chénier und der Diener Carlo Gérard in die Adlige Maddalena de Coigny - eine Liebe ohne Zukunft, denn die Erhebung der Massen wirft alle drei aus ihren Lebensbahnen. Mit Giordanos „Andrea Chénier" gelangt ein Klassiker des italienischen Verismo auf den Spielplan, mit dem der Komponist 1896 zu internationalem Ruhm gelangte. Berühmte Melodien der untergehenden Rokokoepoche sowie Lieder der Französischen Revolution mischen sich in die packende und zugleich hochromantische Musik Giordanos und verleihen der Oper ein unverwechselbares Kolorit.

Vorbereitungsabend:
19. März 2015, 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kantine des Staatstheaters

Besuch der Vorstellung:
27. März 2015, 19.30 Uhr im Großen Haus

Nachbesprechung im Anschluss
an die Vorstellung

Welcome to your World

Tanzstück von Jan Pusch - Uraufführung

Konzept, Choreografie und Bühne
Jan Pusch

Menschen senden jeden Tag unzählige Informationen, Meinungen und Ideen in die (virtuelle) Welt. Sie sind Schöpfer jener Matrix, die sie selbst nicht mehr überschauen können. Sehnsüchte und Begehrlichkeiten werden im digitalen Raum öffentlich und nutzbar gemacht für ein System, das immer neue Begehrlichkeiten erschafft, die tief in die „Realwelt" eindringen. Doch wie tiefgreifend sind diese Veränderungen? Welche Rückkopplung gibt es auf unsere Erwartungen, unsere physisch spürbaren Ängste, unsere Hoffnungen? Diesen Fragen geht Tanzdirektor Jan Pusch in seiner Neukreation für das Große Haus nach und untersucht, wie sich der Umgang mit einem Gegenüber, die Erwartung an die „Analogwelt" und unser Alltagsverhalten verändert.

Vorbereitungsabend:
23. April 2015, 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kantine des Staatstheaters

Besuch der Vorstellung:
28. April, 19.30 Uhr im Großen Haus

Nachbesprechung im Anschluss
an die Vorstellung

Sturmhöhe (Wuthering Heights)

Oper in vier Akten von
Bernard Herrmann in englischer Sprache
mit deutschen Übertiteln

Musikalische Leitung Enrico Delamboye
Inszenierung Philipp Kochheim

Im Hochmoor von Yorkshire liegt das Gut Wuthering Heights. Hier lebt Heathcliff, der seine Stiefschwester Catherine abgöttisch liebt. Als sie jedoch einen anderen heiratet, fühlt er sich zutiefst verletzt. Aus seiner früheren Zuneigung wird blanker Hass und er beschließt, sich zu grausam rächen. Bernard Herrmann - Lieblingskomponist von Alfred Hitchcock - gelang mit „Sturmhöhe" nach dem gleichnamigen Roman von Emily Brontë ein Werk mit enormer emotionaler Sogkraft. Die spätromantische Musik lässt die Nähe zu Hollywood erkennen und schließt zugleich fast nahtlos an die italienische Oper des ausgehenden 19. Jahrhunderts an.

Vorbereitungsabend:
07. Mai 2015, 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kantine des Staatstheaters

Besuch der Vorstellung:
15. Mai , 19.30 Uhr im Großen Haus

Nachbesprechung im Anschluss
an die Vorstellung

Ein Grab in den Lüften

Drei Musiktheaterwerke
über den Holocaust

„Another Sunrise" &
„For a Look or a Touch" von Jake Haggie
„Ilse" von Julian van Daal &
Sarah Grahneis

Musikalische Leitung Johanna Motter

Inszenierung Christina Sievert,
Natalie Schramm & Julian van Daal

Deutschland vor 70 Jahren: Am 30. April begeht Adolf Hitler in seinem Bunker in Berlin Selbstmord, nur wenige Tage später kapituliert Deutschland und damit enden das „Dritte Reich" und der Zweite Weltkrieg. Unter dem Titel „Ein Grab in den Lüften", ein Zitat aus Paul Celans „Todesfuge", zeigt das Staatstheater Braunschweig einen dreiteiligen Musiktheaterabend, der sich mit dem Erinnern an den Holocaust auseinandersetzt. Zwei Teile dieses Triptychons bilden Werke des zeitgenössischen amerikanischen Komponisten Jake Heggie, die das Überleben thematisieren. Mit der Fokussierung auf Ilse Koch, der Frau des Lagerkommandanten des KZs Buchenwald, die als „Hexe von Buchenwald" zu dunkler Berühmtheit gelangte, wird im dritten Teil die Perspektive gewechselt.

Vorbereitungsabend:
18. Juni 2015, 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kantine des Staatstheaters

Besuch der Vorstellung: 2
4. Juni 2015, 19.30 Uhr im Großen Haus

Nachbesprechung im Anschluss
an die Vorstellung

GKC04 Christian Steinbock, Sarah Grahneis, Stefanie Auer
Do, 20.00–21.30 Uhr ab 19. März 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 108,- €
inkl. Vorstellungsbesuche
Staatstheater

Literatur

Literatur-Café: Liebe unter dem Diktat der Politik

Vorgestellt werden:

1. Das Drama „Agnes Bernauer" (1852) von F. Hebbel, in dem die nichtstandesgemäße Frau des Herzog Albrecht v. Bayern aus Staatsraison ermordet wird, da sie den Bestand des Adelshauses gefährdet.

2. die Novelle „Unvollendete Geschichte" (1975) von V. Braun, in der die staatliche Repression eine junge Frau zwingt, sich wegen Westkontakten von ihrem Geliebten zu trennen.

3. Der Roman „Der Vorleser" (1995) von B. Schlink, in dem ein Jugendlicher eine Liebesbeziehung zu einer reifen Frau eingeht, die später als KZ-Aufseherin verurteilt wird.

Einzeltermine möglich,
Gebühr pro Einzeltermin: 15,00 €.

Teilnehmerzahl: 10 bis 30 Personen.

GKL02 Gudrun Lamberg
Do, 19. März 2015, 10.15 - 11.45 Uhr
Do, 30. April 2015, 10.15 - 11.45 Uhr
Do, 28. Mai 2015, 10.15 - 11.45 Uhr
3 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 34,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Literaturstammtisch

Sind Sie ständig auf der Suche nach neuem „Lesefutter"? Entspannen Sie sich gern bei kleinen Alltagsfluchten in die Welt der Literatur? Wollen Sie Bücher nicht mehr einsam verschlingen und zu schnell vergessen? Brauchen Sie Lieblingsbücher, die Sie wie gute Freunde ein Leben lang begleiten? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Gemeinsam wollen wir uns einen Einblick in das aktuelle Buchangebot verschaffen, in neuen Büchern schmökern, Bestseller testen, Bekanntschaft mit Autoren und Autorinnen machen, aber auch alte Literaturfreundschaften auffrischen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 30 Personen.

GKL04 Lena Kreie, Alexa Pees
Di, 17. Februar 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 03. März 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 17. März 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 14. April 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 28. April 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 12. Mai 2015, 10.00–11.30 Uhr
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 41,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Ein Füllhorn voller Schreib-Ideen - Schreibwerkstatt

Wiesenblüten und Brötchentüten, Cartoons und Kinderspiele - in meiner Werkstatt tummeln sich seit Jahren die tollsten Dinge. In diesem Frühling ist es wieder so weit: Ich schütte das Füllhorn aus, und he-

raus purzeln lauter überraschende, herausfordernde und manchmal schräge Schreib-Anlässe für Sie! Lassen auch Sie es purzeln, schreiben Sie (mal) wieder nach Herzenslust und freuen Sie sich an den Texten, die in unserer Runde entstehen. Konstruktive Kritik gibt es - wenn Sie mögen - gratis dazu. Kommen Sie mit Neugierde, Sprachlust, Stift und Papier - alles andere findet sich und finden Sie hier!

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

GKL06 Uta Löffler
Do, 18.00–20.15 Uhr, ab 16. April 2015
4 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 71,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Wundertüte für Schreibverrückte - Schreibwerkstatt

Zeitungsenten und Brötchentüten, Kühlschrankpoesie und Memory - in meiner Werkstatt tummeln sich seit Jahren die tollsten Dinge. Jetzt ist es wieder so weit: Ich öffne meine Wundertüte, und heraus purzeln lauter erfrischende, herausfordernde und manchmal schräge Schreib-Anlässe ... Lassen auch Sie es purzeln, schreiben Sie (mal) wieder nach Herzenslust und freuen Sie sich an den Texten, die in unserer Runde entstehen. Konstruktive Kritik gibt es - wenn Sie mögen - gratis dazu. Sie brauchen Neugierde, Sprachlust, Stift und Papier - alles andere findet sich und finden Sie hier!

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

GKL08 Uta Löffler
Do, 18.00–20.15 Uhr, ab 04. Juni 2015
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Uta Löffler

Literatur- und Theaterwissenschaftlerin M. A.

Alphabetisierung, Kreatives Schreiben, Schreiben für den Beruf: Meine Themen spiegeln mein Faible für die Facetten der Sprache wider. Literatur- und Theaterwissenschaften, Poesie- und Bibliotherapie sind der Humus, die Begegnungen mit Ihnen und Begeisterung für meine Themen sind der Dünger - für immer neue Ideen und für großen Spaß an meiner Arbeit als Dozentin!

Eine bildende Geschenkidee …

Wie man professionell und bestsellerverdächtig schreibt

- Basiskurs

Die Berufswelt heute verlangt die Bearbeitung immer neuer Probleme, für die es unterschiedliche Lösungen gibt. In diesem Seminar wird die Phantasie und Kreativität der Teilnehmer trainiert. Sie erproben einerseits, was es heißt sprachlich kreativ zu werden - und eignen sich andererseits die handwerklichen Mittel des wirkungsvollen Schreibens an. Und zwar anhand von Übungen und praktischen Beispielen. Dieses Wochenende wird Ihre Kreativität steigern, Sie fit machen im Strukturieren und Formulieren von Sachverhalten und Sie in die Lage versetzen, trockene Sachverhalte in spannende Lektüre zu verwandeln. Außerdem befassen wir uns mit dem Buchmarkt heute, Vermarktungschancen und der Frage, wie Ihr Manuskript einen Verlag findet.

Teilnehmerzahl: 10 bis 20 Personen.

GKL18 Dr. Lothar Schöne
Fr 20. - Sa 21. Februar 2015
Fr, 15.00–20.00 Uhr, Sa, 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Wie man professionell und bestsellerverdächtig schreibt

- Aufbaukurs

Planen Sie gerade ein eigenes Schreib-Projekt - ob Krimi, Liebesroman oder Sachbuch? Wollen Sie Ihre stilistische Sicherheit aus beruflicher Notwendigkeit verbessern? In diesem Wochenend-Seminar beschäftigen wir uns u. a. mit folgenden Themen: Die Bedürfnisse des Lesers; Von der Idee zur Geschichte; Anfänge und andere Probleme; Wie stelle ich Spannung her?; Was ist die Aufgabe des Erzählers?; Welche Rolle spielt die Erzählperspektive?; Von Stufendiagrammen und Querschnitten; Witz, Humor, Dynamik und andere Adrenalinstöße. Die Teilnehmer können ein eigenes Projekt vorstellen. Wir beschäftigen uns mit dem aktuellen Buchmarkt und der Frage, wie Ihr Manuskript einen Verlag findet. Dieses Aufbau-Seminar erfordert nicht den vorherigen Besuch des Basisseminars.

Lothar Schöne ist Autor von Romanen („Das Labyrinth des Schattens“), Erzählbänden („Schall und Rauch“), Sachbüchern („Mephisto ist müde“) und Filmdrehbüchern und wurde mehrfach mit Literaturpreisen ausgezeichnet.

Im Internet: www.lothar-schoene.de

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

GKL20 Dr. Lothar Schöne
Fr 10. - Sa 11. April 2015, Fr, 15.00–20.00 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 148,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Drehbuchschreiben: Rosa Roth trifft Bella Block

- Vorankündigung für Herbst 2015

Kreative Wege zum professionellen Drehbuchschreiben

Gute Drehbuchautoren sind sehr gefragt und werden entsprechend bezahlt. In diesem Wochenend-Seminar eignen Sie sich das Handwerkszeug des Drehbuchautors an, Sie erfahren, wie man eine zündende Filmidee findet, sie als Ideenskizze formuliert und in ein Exposé überführt. Sie lernen die einzelnen Schritte der Drehbuchentwicklung kennen und verstehen, was es heißt, dramaturgisch zu denken - nicht per Theorie, sondern mittels Übungen. Wir beschäftigen uns mit den Themen Konfliktzeichnung, Figurenentwicklung und Dramaturgie. Sie erfahren Grundsätzliches über das Filmgeschäft bis hin zu der Frage, wie ich einen Produzenten für meine Filmidee finden könnte. Die Teilnehmer werden dabei einerseits kreativ tätig sein, andererseits als Skript-Doktoren fungieren. Dr. Lothar Schöne ist Autor von Filmdrehbüchern („Rosa Roth“), Romanen („Der blaue Geschmack der Welt“) und Sachbüchern („Mephisto ist müde“), wurde mehrfach mit Literaturpreisen ausgezeichnet und unterrichtet an Hochschulen das Fach Kreatives Schreiben.

Im Internet: www.lothar-schoene.de.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

HKL22 Dr. Lothar Schöne
Fr 06. - Sa 07. November 2015
Fr 15.00–20.00 Uhr, Sa 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 148,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Ferienkurs für Schüler: Journalistische Schreibwerkstatt

Arbeiten wie ein Journalist: In der Schreibwerkstatt bekommen die Schüler einen Überblick über die verschiedenen Darstellungsformen und deren handwerkliche Anforderungen. Im Verlauf des praxisnahen Seminars werden die Teilnehmenden Texte unterschiedlicher Gattungen schreiben, diese präsentieren und darüber diskutieren. Der Workshop richtet sich an Schüler ab Jahrgangsstufe 10.

Anmeldeschluss: 16.03.2015.
Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

GKL26 Insa van den Berg
Mo, 10.00–17.00 Uhr am 30. März 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 48,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Literatur
Bildungsurlaub Wochenseminar

Journalistisches Schreiben

Wie schreibt man einen Bericht? Was unterscheidet einen Kommentar von einer Rezension? Im Verlauf des praxisnahen Seminars werden die Teilnehmenden die gängigen journalistischen Darstellungsformen in Theorie und Praxis erarbeiten. Sie werden Nachrichten schreiben, ein Interview führen und ein aktuelles Thema kommentieren. Anschließend präsentieren alle Teilnehmenden ihre Ergebnisse. Vorab erwerben sie Wissen zu den handwerklichen Anforderungen. Dazu werden unter anderem Publikationen aus Print- und Onlinemedien analysiert. Näher behandelt werden Recherchemittel als auch die Dramaturgie von Texten. Anmeldeschluss: 30.03.2015.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Dieses Sem. steht allen Interessierten offen. Berufstätige mit Anspruch auf Bildungsurlaub, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Bitte mitbringen: Notebook und Verlängerungskabel, Schreibutensilien

GKL28BU Insa van den Berg
Mo, 13. - Do, 16. April 2015
jeweils von 09.00–16.30 Uhr
4 Termine, 32 Unterrichtsstunden, 167,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Gitarre

Gitarre 1

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, aber auch an ehemalige Gitarrenschüler, die nach einigen Unterrichtsst. entmutigt waren, weil das Gitarrenspiel zu schwierig erschien. Dieser Kurs bietet den leicht möglichsten Einstieg und verzichtet dabei auf das immer gleiche Einsteiger- Einerlei und setzt von Anfang an auf inspirierende Musik. Obwohl an den kompletten Anfänger gerichtet, können Gitarristen jeder Spielstufe vom Angebot profitieren, wie z. B. Dropt D-Tuning, verschiebbare Akkordformen und interessante Anschlagmuster.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen
Bitte mitbringen: Gitarre

GKM02 Olaf Preuß
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.10

GKM04 Olaf Preuß
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Gitarre 2

Dieser Kurs richtet sich sowohl an die Teilnehmer/-innen des Kurses Gitarre 1, die im Kurs Gitarre 2 ihre Grundfertigkeiten erweitern können, als auch an jene, die schon Grundkenntnisse im Gitarrenspiel haben und diese ausbauen möchten. Themengebiete sind untere anderem: Verzierungstechniken, Sechzehntelrhythmik, der Einsatz eines Kapodasters.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen
Bitte mitbringen: Gitarre

GKM06 Olaf Preuß
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum E.10

GKM08 Olaf Preuß
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Blues Gitarre
für Anfänger und Fortgeschrittene

Es werden einige der grundlegenden Spielweisen der Blues Gitarre vermittelt (zunächst in der Tonart E); 12 Takte Blues, Akkorde Verzierungen, Alternative Akkordfolgen im zwölftaktigen Blues, 8 taktiger Blues, Blues in Tonart A, Solieren über eine Akkordprogression, Turnarounds, Akkorderweiterungen. Mit diesen Grundlagen wenden wir uns dann dem Finger Style Blues zu und lernen schrittweise wie Daumen und Finger koordiniert werden um eine Melodie zu einem Bass Pattern (Pattern = Muster) spielen zu können.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.
Bitte mitbringen: Gitarre

GKM10 Olaf Preuß
Sa, 25. April 2015, 10.00–17.00 Uhr
Sa, 09. Mai 2015, 10.00–14.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 64,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.10

SCHIMMEL
AUSWAHLCENTRUM
BRAUNSCHWEIG

Klavier ab
1,– Euro
am Tag!*

Mieten Sie ein Klavier.

* bis zu 9 Monate bei voller Anrechnung.

Friedrich-Seele-Str. 20 I 38122 BS
Telefon 0531/8018-178
Öffnungszeiten:
Mi. – Fr. 10 – 18 Uhr I Sa. 10 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung
www.schimmel-auswahlcentrum.de

Tanz

Tango Argentino -
Tanzworkshop für Anfänger/-innen

Wochenendseminar

Lassen Sie sich einladen von diesem Tanz, der es Ihnen erlaubt, mit wenigen gelernten Schritten elegant übers Tanzparkett zu schweben! Ob zu traditioneller Musik oder modernem Tango von Piazzolla - Sie können alle Register zur Gestaltung ziehen: kühl oder temperamentvoll, lässig oder virtuos, traurig oder fröhlich. In entspannter Atmosphäre können auch bisherige Nicht-Tänzer zu überraschenden Erfolgen kommen: Lassen Sie sich vom Tangofieber anstecken! Auch Einzelanmeldungen sind möglich, Tanzpartner/-innen können nicht zugesagt werden.

Teilnehmerzahl: 8 bis 22 Personen.

GKT04 Birgit Disenko, Otto Köllner
Sa, 21. - So, 22. Februar 2015
Sa, 14.30–17.45 Uhr, So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 60,- €
Brunsviga-Kulturzentrum, Karlstr. 35, Alter Saal

Flamenco Contemporary
Wochenendseminar

Flamenco Contemporary - ganz ohne Rüschen! Wer touristischen Folklore-Flamenco liebt, ist beim zweitägigen Wochenendseminar von Alya Al-Kanani fehl am Platz: Die Tänzerin, die selbst ihr Können im Herzen Spaniens, der Wiege des Flamencos bei den Meistern der Kunst vertiefen konnte, vermittelt bereits Neueinsteiger/-innen einen leidenschaftlichen, authentischen Avantgarde-Flamenco, der dennoch an der ursprünglichen Faszination in der stolzen Tradition der andalusischen Zigeuner nichts einbüßt: Der körpersprachlichen Ausdruckskunst werden in experimentellen Übungen neue Möglichkeiten verliehen. Bei dieser intensiven Arbeit mit dem Körper überträgt sich - gleichermaßen - von innen nach außen - eine vitale und selbstgewisse weibliche Grundhaltung. Und damit ist die wichtigste Lektion schon erlernt - für den Tanz und für das Leben!

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Bequeme Hose oder langen, schwingenden Rock (garantiert rüschenlos) und feste Schuhe (keine Turnschuhe).

GKT06 Alya Al-Kanani
Sa 14. - So 15. März 2015
Sa, 11.00–14.15 Uhr, So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Flamenco-Studio Alya Al-Kanani
Goslarsche Straße 35

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

© privat

Leidenschaftlicher Dialog
ohne Worte

Kreatives Tanzwochenende für Frauen

Entdecken und entfalten Sie an diesem Wochenende ganz neue Seiten an sich! Nutzen Sie diesen neuen Raum, um Gefühle und Ideen zum Ausdruck zu bringen. Verleihen Sie Ihrer Lebenslust durch freies Tanzen, Wahrnehmungs-, Fitness- und Entspannungsübungen neue Dynamik! Alya Al-Kanani leitet Sie zu feinsinniger Körperarbeit an, die sich anfühlt wie ein Kurzurlaub für die Seele. Die Sprache des Tanzes ist so unendlich vielseitig, wie es die Musik an diesem Wochenende sein wird. Der Tanz ermöglicht Ihnen ein Vokabular, dem keine Grenzen gesetzt sind, da in jeder Bewegung menschliches Fühlen mitschwingt. Die Sprache des Tanzes überschreitet Barrieren von Klasse, Erziehung, Herkunft und Glauben. Reisen Sie in bisher unbekanntes Land in und um Sie herum.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung und dicke Strümpfe

GKT08 Alya Al-Kanani
Sa 21. - So 22. März 2015
Sa, 11.00–14.15 Uhr, So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Flamenco-Studio Alya Al-Kanani
Goslarsche Straße 35

Zeichnen und Malen

Lust am Zeichnen
Zeichnen ist reines Vergnügen. Denn es ist die einfachste, schnellste und spontanste Art ein Bild herzustellen. Man braucht nichts weiter als einen Stift und ein Stück Papier um ein erinnerungswertes Motiv festzuhalten oder eine starke Empfindung auszudrücken. Sie werden durch eine einfache Zeichenmethode folgendes lernen: Maßvisieren, Proportionen, Perspektive, Augenhorizont, Tonwerte, Licht und Schatten, Komposition, Bleistiftzeichnung, Gegenstände zeichnen und Landschaften zeichnen - Schritt für Schritt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen:
Zeichenblock A 3, Bleistifte B bis 6B, Knetgummi, Lineal, Geodreieck.

GKU02 Maria Luz Flores de Feige
Mo, 09.15 - 11.30 Uhr, ab 09. Februar 2015
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 99,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Aquarellieren am Nachmittag
Der besondere Reiz des Aquarells - Transparenz, Leichtigkeit, Stimmung und Ausdruck von Spontanität - erwecken in vielen den Wunsch, sich diese Technik selbst anzueignen. Sie werden fachkundig dazu angeleitet, die Grundlagen des Aquarellierens zu erlernen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock ca. 40 x 50 cm, Aquarellfarben, Pinsel Größe 18 - 20, Skizzenblock, Bleistift, Maltuch, Schwamm.

GKU04 Jutta Kryck
Mo, 15.45 - 18.00 Uhr, ab 09. Februar 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 85,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Stimmungen in Aquarell
In großzügiger Malweise wollen wir eine Naturstimmung in eine malerische Sprache umsetzen und benutzen dabei die gesamte Palette des Aquarellmalens: Nass-auf-Trocken, Nass-in-Nass, lasierendes Malen, Experimente.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock ca. 40 x 50 cm, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel 18 - 20, Maltuch.

GKU08 Jutta Kryck
Di, 09.15 - 11.30 Uhr, ab 10. Februar 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 85,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Grundlagen der Zeichnung

Wenn Sie noch wenig gestalterische Erfahrungen haben oder länger zurückliegende mal wieder gründlich auffrischen wollen, ja dann nehmen Sie sich doch mal die Zeit am Dienstagnachmittag, um in die Vielfalt zeichnerischer Möglichkeiten einzutauchen. In sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten lernen Sie die notwendigsten Grundlagen der Zeichnung kennen. Ich vermittle Ihnen perspektivische Grundkenntnisse, die Grundlagen der räumlichen Zeichnung, Licht und Schatten verbunden mit einfach nachvollziehbaren Schraffurtechniken und gebe wichtige Einblicke in das weite Feld der Bildkomposition. Während der gesamten Kursdauer erfahren Sie auch viel Wissenswertes über die zeichnerischen Mittel wie Bleistifte, Buntstifte, Rötel, Kohle und Farbkreiden. Ziel des Kurses ist, Ihnen ein breit gefächertes Bewusstsein über das Sehen und Darstellen lernen buchstäblich in die Hand zu geben.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, großes Geodreieck, Bleistifte 2-4B, Z irkel, Knetradierer.

GKU10 Georg Ystein
Di, 16.00–18.15 Uhr, ab 10. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 136,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Natürlich Aktzeichnen

Der Kurs eignet sich vornehmlich für Menschen mit noch wenig gestalterischer Erfahrung. Was erwartet Sie? Nach einer interessanten, praktisch erläuterten Einführung werde ich Ihre ersten Zeichenschritte begleiten und Ihnen angesichts verschiedener Aktmodelle dabei helfen, sich zur eigenen Bildhandschrift zu trauen. Abstrakte Begriffe wie Proportion, Räumlichkeit und Komposition werden sinnvoll enträtselt und Sie befinden sich in guter Gesellschaft, wenn es darum geht, vom Leben auf natürlichste Weise zu lernen. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Rolle Packpapier, Zeichenkohlen-Kreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

GKU12 Georg Ystein
Di, 18.30–21.15 Uhr, ab 10. Februar 2015
15 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 197,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Phantasiekräfte neu entdecken

Ein malerisches Gestalten mit „Zufall", Decalcomanie - ohne vorbestimmten Gegenstand/Motiv. D.h. es wird ein Gestalten eingeleitet ohne ein reales Motiv abzubilden, sondern das Motiv entsteht und fungiert aus sich selbst. Die entstehenden Zufallsstrukturen leiten den eigenen Gestaltungsprozeß ein. Dieses Verfahren eröffnet dem Teilnehmer ein experimentelles, spielerisches Moment in allen Variationen. Bei der Farbauswahl und der Bearbeitung des Blattes, Leinwand, sind die vorgenannten Elemente vielschichtig anwendbar. Bildnerische Interpretationen stehen individuell offen. Jeder kommt durch weiteres Malen, Zeichnen, bis hin zur Collage auf sein individuelles Bilderleben.

Teilnehmerzahl: 6 bis 10 Personen.

Bitte mitbringen: DIN A3 Papier mind. 145 gr., Leinwand, Aquarellfarben, Plakafarben, Gouache Farben, Spachtel, Borstenpinsel, Buntstifte, Bleistift.

GKU20 Volkmar Jesiek
Mi, 16.00–18.15 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 192,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Die eigene Kunst

Oft glaubt man künstlerisch unbegabt zu sein. Was andere so machen scheint viel besser als das, was man selbst zustande bringt. Hier im Kurs lernen Sie auf interessante Weise den spielerischen Umgang mit unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken. Dadurch eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten Ihre eigenen kreativen Anlagen zu entdecken und diese mit meiner Hilfe sinnvoll auszubilden.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Zuversicht, Zeichenpapier A1, Cutter, Acrylfarben, Caparol-Binder, Schwamm, diverse Pinsel, Spachtel und Nassklebeband.

GKU22 Georg Ystein
Mi, 18.30–21.15 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 164,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Acryl und viele andere Maltechniken

Großformatig können Sie in diesem Kurs eigene Ideen umsetzen. Ich führe Sie an die Tricks und Techniken der Malerei mit Acryl heran. Außerdem gehen ich speziell auf die Möglichkeiten der Bild und Farbgestaltung sowie das Malen aus verschieden perspektiven ein. Das Malen mit Acrylfarbe ist einer der Schwerpunkte, da sie viele Vorzüge hat (u. a. schnelles Trocknen). Kombiniert mit anderen Maltechniken, z. B. mit Pastellkreide, Kohle, Farbstiften entstehen interessante Ergebnisse.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Leinwände, Acrylfarben, div. Pinsel, Schwamm, Spachtel und Nassklebeband.

GKU26 Maria Luz Flores de Feige
Do, 09.15 - 11.30 Uhr, ab 12. Februar 2015
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 99,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Aktion Akt

Lust auf Figur? Hier lernen Sie das freie künstlerische Arbeiten angesichts des Aktmodells. Zunächst vermittle ich Ihnen wesentliche Grundkenntnisse, die die Basis bilden, auf der Sie Ihre eigene Ausdrucksweise entfalten werden. Dabei helfen Ihnen unterschiedliche Arbeitstechniken: Angefangen mit Zeichenkohle auf Packpapier, können Sie schon bald farbige Kreiden und Mischtechniken erproben, bis je nach Bedarf die Wassertechniken (Acryl, Aquarell, Tempera, etc.) zum Einsatz kommen. Begleitend dazu wird das Kennenlernen anderer Sicht- und Arbeitsweisen Ihren kreativen Erfahrungsschatz sinnvoll bereichern! Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Neugier, Rolle Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

GKU28 Georg Ystein
Do, 18.30–21.15 Uhr, ab 12. Februar 2015
15 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 197,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Peinture - freies Malen und Zeichnen

Dieses Angebot richtet sich an alle, die in die künstlerische Arbeit „hineingerochen" haben und ihre Fähigkeiten ausbauen möchten. Ich führe Sie an die Tricks und Techniken der Malerei heran, die Sie befähigen, ein „richtiges" Öl- oder Acrylbild auf Leinwand zu malen. Ich gehe speziell auf die Möglichkeiten der Zeichnung, der Farbe, der Gesetze der Bildgestaltung (Komposition) ein. Der Weg von der Skizze zum „fertigen" Bild soll anschaulich gemacht werden. Ihre individuellen Bildvorstellungen sind der Kern dieses Kurses. Gegenständliches oder Abstraktes ist gleichermaßen möglich.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift/Kohle, Skizzen, Fotos, Entwürfe.

GKU32 Thorsten Freye
Do, 18.30–20.45 Uhr, ab 12. Februar 2015
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 99,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Kunst-Atelier zum Wochenausklang

Freitagabend: Zeit für die Kunst, Zeit die Woche ausklingen zu lassen, indem wir die Muße mit unserem Zeichenstift und Farben einfangen. Wir werden an verschiedenen Orten in der Stadt oder im Park gehen und Menschen, Bäume, Gebäude, Atmosphäre, Licht und Schatten zeichnen. Dabei beobachten wir, wie sich Stimmungen durch Wetterlage und die heller werdenden Tage verändern. Wer möchte bekommt Hilfen zum Skizzieren, Bildaufbau zur Zeichentechnik.

Teilnehmerzahl: 8 bis 13 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenunterlage, Papier und Bleistifte sowie Zeichenmaterialien wie Aquarell oder Kreiden bitte je nach Neigung selber mitbringen.

GKU34 Bianca Höltje
Fr, 18.30–20.45 Uhr, ab 20. Februar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 55,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Vom Modezeichnen über die Drapage zum fertigen Modell

Kreatives Modezeichnen

Sie zeichnen gern und interessieren sich für Mode? Dann ist dieser Zeichenkurs sicher etwas für Sie. Nach einem Warming-Up mit Stift und Papier wird in kleinen Experimenten die zeichnerische Phantasie angeregt. Sie erfahren, warum ein Modell im Auge des Betrachters „schön" ist und wie Sie es selbst hinbekommen. Jede Menge Tipps und Kniffe, wie am besten mit Farben und Stiften umgegangen wird, gibt es selbstverständlich auch.

Teilnehmerzahl: 8 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Blankopapier DIN A 4 und DIN A5, Blei-, Filz-, und Buntstifte, Radiergummi oder Typenreiniger

GKU36 Manuela Alker
Mi, 18.00–20.15 Uhr, ab 20. Mai 2015
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 81,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Kreative Modegestaltung

Maßnehmen - aber richtig!

Sie haben schon einige Erfahrung im Schneidern, sind aber unzufrieden mit der Passform des selbstgenähten Kleidungsstückes. Welche Größe wähle ich aus der Konfektionstabelle? Und wie kann ich meine eigenen Körpermaße auf einen Fertigschnitt übertragen? Diese und weitere Fragen rund ums Maßnehmen und die Schnittveränderung werden in diesem Kurs geklärt. Am Bespiel eines mitgebrachten Projektes lernen Sie das neue Wissen in der Praxis am eigenen Schnittmuster umzusetzen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Bitte mitbringen: Maßband, Zeichenmaterial, Papierschere, Kleber, Nähmaschine. Ausführliche Materialliste folgt.

GKU38 Manuela Alker
Fr, 19. Juni 2015, 17.00–20.15 Uhr
Sa, 20. Juni 2015, 10.00–16.00 Uhr
So, 21. Juni 2015, 10.00–16.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 78,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Kreative Modegestaltung

Gedacht - gemacht,
Drapage als schnelles Design

Vorankündigung für Herbst 2015

Keine Umwege über Schnittmuster und Anleitungen. Direkt mit dem Stoff der Träume das Wunschkleid drapieren, fixieren und anziehen. Mit Hilfe einer Schneiderbüste, die den eigenen Maßen in etwa entspricht, geben wir dem Stoff Formen, Volumen oder Akzente, wie und wo sie gewünscht sind. Hierfür sind keine großartigen Nähkenntnisse nötig, nur der Umgang mit Nadel und Faden ist fundamental, denn die flotte Falte soll schließlich an Ort und Stelle bleiben. Zu beachten bleibt lediglich die Physiognomie des Körpers und die Notwendigkeit einen „Einstieg" zu ermöglichen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Bitte mitbringen: 2 - 3 m Probestoff nach Wunsch, viele Stecknadeln, Nähnadeln, Heftgarn, Nähgarn, Schneiderkreide, scharfe Scheren, falls vorhanden Nähmaschine.

HKU40 Manuela Alker
Vorankündigung für Herbst 2015
Fr 17.00–20.15 Uhr
Sa 10.00–16.00 Uhr, So 10.00–16.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 78,- €
Volkshochschule Haus Petzvalstraße 50

Zeichnen und Malen Wochenende

Studium-Vorbereitung Kunst - Mappenkurs

Was euch erwartet: Intensive Schulung mappenrelevanter Themen. Praktisches Zeichnen. Eigene Mappenerstellung. Darstellung und Anforderung der unterschiedlichen künstlerischen Studiengänge. Bearbeitung von Prüfungsthemen. Wissenswertes über die prüfungsbegleitenden Gespräche.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen:
Zeichenblock A3, großes Geodreieck (30 cm), Zirkel, Bleistifte, Buntstifte, Zeichenkohle, Rötelkreide, Pastellkreide, Radiergummi, Knetgummi.

GKU50 Georg Ystein
Sa, 21. Februar 2015, 09.00–18.00 Uhr
So, 22. Februar 2015, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 90,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Form und Farbe

Die Farben und Formen laufen, schweben, schwimmen, gleiten, wirbeln, tanzen in enger Umarmung. Farbflächen, verschlungene Fernstraßen, gezirkelte Farbreihen befreien uns und werden befreit von der Abbildung zur Abstraktion. Nicht der rote Pullover, sondern das Rot des Pullovers, es kann auch das Rot eines Steines oder der Badewanne etc. sein, können uns andere sinnliche Farberlebnisse aufzeigen.

Teilnehmerzahl: 6 bis 10 Personen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier DIN A3, Aquarellfarben, Plakafarben, Gouache Farben, Spachtel, Borstenpinsel, Buntstift, Bleistift.

GKU51 Volkmar Jesiek
Fr, 27. Februar 2015, 18.30–21.00 Uhr
Sa, 28. Februar 2015, 11.00–15.00 Uhr
So, 01. März 2015, 11.00–14.00 Uhr
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 82,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Kopfzeichnen

Wochenendseminar

In diesem Wochenendkurs lernen Sie zunächst den allgemeinen Aufbau eines menschlichen Kopfes zu zeichnen. Die Kopfform und die systematische Organisation seiner Details wie Augen, Nase, Mund und Ohren werden sinnvoll trainiert. Auf diese Basiserfahrungen aufbauend werden Sie sich mit dem menschlichen Modell auseinandersetzen. Hierbei geht es um die zeichnerische Annäherung an die tatsächliche Erscheinungsform eines menschlichen Kopfes wie um seinen sinnlichen Ausdruck. Sie befinden sich in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe und lernen verschiedene Techniken kennen, die Ihnen auf interessante Weise helfen werden, eigenste gestalterische Ausdrucksweisen zu kultivieren. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 6 - 8 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenblock A2, Bleistifte B-3B, Buntstifte Knetgummi.

GKU52 Georg Ystein
Fr 13. - So 15. März 2015
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 142,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Vom Buntpapier zum Buch - Mixed Media Journal

Wochenendseminar

Pinseltanz und Klecksgewitter, Papiergestaltung unbeschwert, leicht, frei durch Malen, Stempel, Sprühen, Doodeln u. a.. Papier trifft Stoff, durch Nähen, Kleben oder Heften unkonventionelles Buchbinden, Bänderknoten - einfach. Ein individuelles Buch entsteht. Es ist schon ein Schatz für sich, kann weiter als Tagebuch, Reisebegleiter, Fotoalbum und vieles mehr verwendet werden. Keine Kenntnisse erforderlich. Materialkosten zusätzlich: 15,00 €.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Apuarellpapier 250g-300g A3, ca. 15 weiße Blätter A4 80g-120g,Lineal, doppelseitiges Klebeband, Cutter oder Rollschneider.
Wer hat: Schneidematte, Ahle, Falzbein, Perlen, Bänder, Knöpfe, Strohseidenpapier, Packpapier.

GKU54 Sandra Lenuweit
Sa 18. - So 19. April 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 10.00–15.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 63,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Workshop Öl & Acryl - in jedem steckt ein Künstler

Wochenendseminar

Acrylfarben sind die kleinen Schwestern der Ölfarben und haben andere Reize als die historische Ölfarbe. Acrylfarben und Ölfarben lassen sich im Bildaufbau gut kombinieren - dies soll in diesem Kurs vermittelt werden. Wir wollen ein Wochenende experimentieren. Durch Anregungen und Hilfe sollen Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen malerisch umzusetzen. Es werden keine Themen vorgegeben, so dass jeder individuell an seinen eigenen Bildern arbeiten kann. Der Kurs richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse, ebenso wie an jeden, der Spaß an der Malerei hat. Frei nach dem Motto: In jedem steckt ein Künstler. Material zusätzlich, kann gegen Kostenerstattung von der Dozentin erworben werden.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

Bitte mitbringen: Alte Lappen und alte Kleidung (unempfindlich) anziehen.

GKU56 Julia Wally Wagner
Sa 18. - So 19. April 2015
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 66,- €
VHS Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Experimente in Farbe - Maltag

Einen Tag nutzen für das eigene Kreative Schaffen. Impulsives Arbeiten, spontan ohne den Kopf groß zu benutzen. Eintauchen in das Meer der Möglichkeiten. In verschiedensten Techniken auf überwiegend großen Formaten werden wir malen. Bitte Arbeitskleidung anziehen und Lappen mitbringen. Materialkosten zusätzlich: 15,00 € je nach Verbrauch.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

GKU58 Julia Wally Wagner
So, 10.00–16.00 Uhr am 15. März 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 26,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Atelier

Wochenendseminar

Wochenende. Zeit für Blau haben. Grün wittern. Gelb müde sein. Lila ausruhen. Rot träumen. Türkis spüren. Dem Violett Silberfeuer machen. Frei zeichnen, malen und mit verschiedensten Materialien experimentieren. Sich spielerisch eigenen Wind in die Segel treiben. Freuen. Ärgern. Reden. Schweigen. Andere Sichtweisen kennen lernen. Auf künstlerische Entdeckungsreise gehen. Fühlen, wie spannend entspannendes Arbeiten sein kann. Ein sinnvoller Ort. Wochenende.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A1, Acrylfarben, Caparol-Binder, Cutter, Schwamm, div. Pinsel, Spachtel und Nassklebeband.

GKU60 Georg Ystein
Fr 20. - So 22. März 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 69,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

GKU62 Georg Ystein
Fr 08. - So 10. Mai 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 69,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Akt-Figur

Für Anfänger/-innen wie Fortgeschrittene steht das Zeichnen der nackten wie der bekleideten menschlichen Figur im Mittelpunkt. Zum Einsatz kommen verschiedenste Arbeitsmittel wie Zeichenkohlen, Pastellkreiden, Rötelstifte und nach Wunsch auch malerische Techniken wie Aquarell und Acrylfarbe. Sie lernen den Aufbau der menschlichen Figur, das skizzenhafte Erfassen ihrer Bewegung und das sichere Zeichnen von Faltenwürfen unterschiedlichster Bekleidung. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohlen, Pastellkreiden, Knetgummi, Papiermesser (Cutter) und Papierbefestigungsklammern.

GKU70 Georg Ystein
Fr, 24. April 2015, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 25. April 2015, 09.00–18.00 Uhr
So, 26. April 2015, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 143,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Zeichnen - Wochenendseminar

Hier werde ich Ihnen die wesentlichen Grundlagen der Zeichnung in gut nachvollziehbarer Form vermitteln. Zunächst geht es um das Verstehen und Zeichnen perspektivischer Ansichten. In darauf folgenden Schraffurübungen wird dann der richtige Einsatz der Zeichenstifte in Bezug auf Hell und Dunkel trainiert. Das räumliche Sehen und Darstellen wird sensibilisiert und der Einsatz unterschiedlicher Zeichenmittel (Bleistift, Kohle, Rötel, etc.) gefördert . Die bis dahin gemachten Erfahrungen münden schließlich in das Zeichnen interessant zusammengestellter Stilleben.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A2, Bleistifte B - 4B, Buntstifte, Pastellkreiden, Knetradierer, großes Geodreieck, Zirkel.

GKU72 Georg Ystein
Fr 29. - So 31. Mai 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Akt kompakt

Wochenendseminar

Worum gehts? Am Wochenende mal schön vom Leben lernen. Hier ist es möglich. Wie bringt man den eigenen Blick auf die menschliche Figur sinnvoll zu Papier? Was ist Proportion? Wie baut man einen Kopf auf? Bewegung skizzieren - wie geht das? Auch wenn Sie das noch nie gemacht haben. Trauen Sie sich. Angesichts unterschiedlicher Aktmodelle, begleite ich Sie beim künstlerischen Eintauchen in die Fülle neuer Erfahrungen. Kurz Ruhe dann. Auftauchen. Antworten finden. Und den eigenen Eindrücken langsam individuelle Bildgestalt verleihen lernen. Darum gehts! Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

GKU74 Georg Ystein
Fr 12. - So 14. Juni 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 143,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Akt für Anfänger

Dieser Wochenendkurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihre ersten zeichnerischen Erfahrungen angesichts der Aktfigur machen wollen. In längeren Modellstellungen (20 - 30 min.) lernen Sie die Proportionen (Größenverhältnisse) des menschlichen Körpers und den Kopf zeichnerisch darzustellen, während in kürzeren Stellungen (3 x 3 min.) das skizzenhafte Erfassen geübt wird. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: 2 Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Knetgummi, Papierbefestigungsklammern

GKU76 Georg Ystein
Fr, 26. Juni 2015, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 27. Juni 2015, 09.00–18.00 Uhr
So, 28. Juni 2015, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 143,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Zeichnen und Malen Wochenkurse

Atelierwoche im Frühling 2015

Die Atelierwoche gliedert sich in zwei Bereiche des künstlerischen Schaffens:

a) Aktzeichnen und Malen (Mittwoch bis Freitag, b) Freies Zeichnen und Malen (Samstag bis Sonntag)

In künstlerischer Auseinandersetzung mit dem Aktmodell geht es für Anfänger und Fortgeschrittene um das Lernen von Proportionen, Räumlichkeit, Licht und Schatten sowie um das Trainieren skizzenhafter Erfassung. Gezeichnet wird zunächst auf Packpapier mittels Zeichenkohlen und Pastellkreiden. Beim freien Zeichnen und Malen lernen die Teilnehmenden den spielerischen Umgang unterschiedlicher Arbeitsmittel. Wie spanne ich Papier auf? Wie wird richtig grundiert? Was kann ich mit Acrylfarben so alles machen? Viele Fragen, die hier sinnvoll beantwortet werden! Auf Wunsch kann auch nach Thema mit Modellierton gearbeitet werden. Die Atelierwoche garantiert aus großer Erfahrung beste Lernergebnisse durch den Vorteil kontinuierlichen künstlerischen Arbeitens. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 9 - 14 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

GKU78 Georg Ystein
Mi, 25. - So, 29.03.2015
Mi, 11.30–18.45, Do/Fr, 09.00–18.45 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
5 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 219,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Atelierwoche im Sommer 2015

Die Atelierwoche gliedert sich in zwei Bereiche des künstlerischen Schaffens:

a) Aktzeichnen und Malen (Montag bis Mittwoch, b) Freies Zeichnen und Malen (Donnerstag bis Samstag)

In künstlerischer Auseinandersetzung mit dem Aktmodell geht es für Anfänger und Fortgeschrittene um das Lernen von Proportionen, Räumlichkeit, Licht und Schatten sowie um das Trainieren skizzenhafter Erfassung. Gezeichnet wird zunächst auf Packpapier mittels Zeichenkohlen und Pastellkreiden. Beim freien Zeichnen und Malen lernen die Teilnehmenden den spielerischen Umgang unterschiedlicher Arbeitsmittel. Wie spanne ich Papier auf? Wie wird richtig grundiert? Was kann ich mit Acrylfarben so alles machen? Viele Fragen, die hier sinnvoll beantwortet werden! Auf Wunsch kann auch nach Thema mit Modellierton gearbeitet werden. Die Atelierwoche garantiert aus großer Erfahrung beste Lernergebnisse durch den Vorteil kontinuierlichen künstlerischen Arbeitens. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 9 - 14 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

HKU80 Georg Ystein
Mo, 24. - Sa, 29.08.2015, Mo, 11.30–18.00 Uhr
Di - Fr, 09.00–18.00 Uhr, Sa, 09.00–17.45 Uhr
6 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 239,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Werkstattkurse, Kreatives Gestalten

Goldschmieden als Hobby

In harmonischer Runde von Anfängern und Fortgeschrittenen setzen wir eigene Ideen in die Tat um. Durch einfache Grundtechniken (sägen, feilen, fräsen, löten und schmieden) und mit viel Geduld fertigen die Teilnehmer/-innen ihre Schmuckstücke nach individuellen Vorstellungen in Silber. Farbliche Akzente können mit Gold oder Kupfer gesetzt werden, aber auch Farbsteine, Perlen und andere Materialien können in sorgfältiger Feinarbeit in Szene gesetzt werden. Staunen Sie, was in Ihnen steckt und lassen sie es raus! Materialkosten zusätzlich.

Teilnehmerzahl: 8 bis 10 Personen.

GKW01 Claudia Rückum
Mo, 18.45 - 21.00 Uhr, ab 16. Februar 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

GKW02 Claudia Rückum
Di, 19.15 - 21.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

© privat

Zeichnen und drucken

Mit einem selbst gezeichneten Druckstock aus Papier können wir einfache Motive wirkungsvoll zur Geltung bringen. Dabei gibt es einiges zu lernen beim Herstellen des Druckstocks, z. B. zu planen, welche Flächen drucken sollen und welche nicht. Mit der Hand gedruckt wird jedes Bild einzigartig. Es kann zudem experimentiert werden, welche Farbe oder Farbkombination das Motiv besonders gut zur Geltung bringt. Materialkosten zusätzlich: ca. 13 €

Teilnehmerzahl: 5 bis 10 Personen.

GKW04 Bianca Höltje
Fr, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. April 2015
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 87,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Kalligrafie - Schreiben wie bei Karl dem Großen

Karl der Große hat mit der „Karolingischen Minuskel" die deutsche Schrift reformiert. Wir erforschen das historische Alphabet mit Feder und Tinte, suchen nach modernen Ausdrucksformen und setzen die Schriftzeichen kreativ bei der Gestaltung ein. Ergänzt und verziert werden die Kalligrafien mit Lombardischen Schmuckinitialen, so dass ausdrucksstarke Schrift-Bilder entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/Heft DIN A4) und Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, Federhalter, Bandzugfedern, farbige Tinten oder Holzbeizen zum Anmischen; Deckfarben, Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Küchenrolle, Wasserglas. Federn und Halter auch im Kurs erhältlich (ca. 3 €).

GKW06 Sabine Pfeiffer
Mi, 18.30–20.45 Uhr, ab 11. März 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 58,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Materialeinkauf „Zeichnen und Malen"

Bitte bringen Sie die im jeweiligen Kurstext angegebenen Materialien mit. Sollten Sie beim Materialeinkauf unsicher sein, bringen Sie Ihre bereits vorhandenen Materialien mit und sprechen Sie am 1. Kurstag mit der Kursleitung alles weitere ab.

Eine bildende Geschenkidee …

Internationale Filme

18 Mahlzeiten / 18 comidas von Jorge Cairo 2010
Originalversion (Spanisch) mit Untertiteln

So, 15. März 2015, 17.00 Uhr
FIL19 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem UNIVERSUM Filmtheater

Natur

Feuer-Kochkurs - Einzelveranstaltung

Süße und salzige Leckereien auf dem Feuer zu kochen ist etwas ganz Besonderes. Zu Beginn lernen wir, wie man ein Feuer auf traditionelle Art mit Feuerstein und Eisen entzündet. Wir probieren verschiedene Kochtechniken aus - vom Brot backen aus dem selbstgebauten Steinofen bis zum Garen in der Glut. Bei einer gemütlichen Lagerfeuerrunde lassen wir uns die Köstlichkeiten schmecken und den Tag ausklingen.

Bitte mitbringen: Der Witterung angepasste Kleidung (Regenschutz, festes Schuhwerk), Tupperdose für Kostproben

GMN10 Anke Kossak
Sa, 09.30–15.30 Uhr am 09. Mai 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 29,- €
Zusatzkosten von 12,00 € für Lebensmittel werden von der Kursleiterin erhoben.
Eingang Kennelbad in Braunschweig vor dem Drehkreuz

Geocaching mit Schatzgräber-Party! Ein Abenteuertag für die ganze Familie - Einzelveranstaltung

Wir lernen die Funktion der GPS Geräte auf spielerische und einfache Art und Weise kennen. Dann begeben wir uns in kleinen Gruppen auf eine aufregende Schatzsuche, bei der wir gemeinsam geniale Verstecke ersinnen, Rätsel lösen und Schätze heben. Hoffentlich werden alle Verstecke gefunden - denn sie enthalten wertvolle Dinge - Stockbrotteig, Kohle und Streichhölzer, die wir für die anschließende Schatzgräber-Party am Lagerfeuer brauchen. Eine spannende Herausforderung und ganz bestimmt ein tolles gemeinsames Erlebnis!

Kinder ab 5 Jahren

Bitte mitbringen: Regenschutz, wer hat Picknickdecke, Getränke, Geschirr/Besteck, Beitrag zum Grillbuffet, (z. B. Salat, Würstchen, Soße,...), Grill wird gestellt.

HMN11 Anke Kossak
So, 09.30–15.30 Uhr am 09. August 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 59,- €
1 Elternteil mit Kind, Geschwisterkind 26,00€
In der Natur rund um Braunschweig
(Treffpunkt wird mitgeteilt)

Workshops im Hofgarten siehe auch Seite 68

Marmeladen-Tag

Wie kocht man eigentlich Marmelade? Wir probieren es aus - natürlich in der Outdoor-Küche!

Eure Lieblings-Früchte könnt Ihr selbst aussuchen und mitbringen. Zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Pflaumen,...

Gemeinsam bereiten wir die Früchte für die Marmelade vor, vermischen sie mit Marmeladen-Zucker und rühren kräftig, damit unsere Marmelade nicht anbrennt. Nach einer kleinen Kostprobe werden die Gläser befüllt und mit selbst gemalten Etiketten versehen.

Es bleibt natürlich auch genug Zeit, um lustige Marmeladen-Spiele zu spielen, und am Ende kann jedes Kind ein Glas frische Marmelade mit nach Hause nehmen!

Alter 6 -12 Jahre.
Bitte bei der Anmeldung eine Notfall-Handynummer für Ihr Kind angeben.

Bitte mitbringen: 250 g frisches Obst, 1-2 saubere Gläser mit Schraubverschluss

HMN12 Anke Kossak
Mo, 10.00–13.00 Uhr am 10. August 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 17,- €
Volkshochschule Heydenstraße 2, Hof

Zaubertrank -Tag

Wie richtige Hexen und Zaubermeister schnuppern wir an den verschiedensten Kräutern. Wir wählen sorgfältig alle Zutaten aus und murmeln magische Worte. Dann kommt der Kessel über das Feuer, und der Zaubertrank brodelt geheimnisvoll, während wir unsere Zauberstäbe herstellen.

Bis der Zaubertrank fertig ist, vertreiben wir uns die Zeit mit verhexten Spielen…

Alter 6 -12 Jahre.
Bitte bei der Anmeldung eine Notfall-Handynummer für Ihr Kind angeben.

HMN14 Anke Kossak
Mo, 14.00–17.00 Uhr am 10. August 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 17,- €
Volkshochschule Heydenstraße 2, Hof

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

WASSER - LANDSCHAFT - LEBEWESEN

Eine Erkundung elementarer Prozesse in der Natur im Rieseberger Moor bei Königslutter

In Zusammenarbeit mit FEMO und dem Geopark Harz - Braunschweiger Land - Ostfalen. Partner: TU Berlin

Die Veranstaltung befähigt Sie, in der Landschaft vor der eigenen Haustür selbständig wichtige Prozesse zu erkennen. Wir betrachten an einigen Standorten, die nur wenige Hundert Meter voneinander entfernt liegen, einen kleinen Landschaftsausschnitt als Modell unserer „Um-Welt". Wir lernen einiges über die wichtigsten Zusammenhänge zwischen dem Klima, den Böden, der Landschaft und der örtlichen Biosphäre. Im Zentrum unserer Betrachtungen steht die Dynamik des Wassers. Ohne dessen Vorkommen als Regenwasser, Luftfeuchte, Gewässer oder Grundwasser sowie als essentieller Bestandteil der Lebewesen wäre die Erde ein toter Planet.

Eine naturwissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Beiträge von Teilnehmer/-innen sind willkommen.

Die Anreise nach Königslutter erfolgt individuell; wünschenswert ist die Bildung von Fahrgemeinschaften, um die Anzahl der Fahrzeuge zu verringern.

Der Dozent war Professor für Wasserhaushalt und Kulturtechnik an der Technischen Universität Berlin.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung, Regenschutz, Pausenverpflegung

HMN20 Prof. Dr. Heiko Diestel
So, 10.00–17.00 Uhr am 30. August 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 28,- €
Treffpunkt wird bekannt gegeben

Das neue Programm

www.kräuterschule-braunschweig.de

Information zu den Fotokursen

In den Fotokursen wird neben den Praxisanteilen auch Grundlagentheorie vermittelt. Wer die Technik beherrscht macht auch gute Fotos.
Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, dann wenden Sie sich an die Fachberatung.
Im Bildungsurlaub ist ein Praxisanteil von max. 25% enthalten, da es sich hier um gesetzliche Vorgaben handelt.

Fotografie

Der digitale Workflow in der Fotografie - Von der Bildaufnahme bis zur Bildausgabe

Bildungsurlaub / Wochenseminar

In diesem Kurs soll ein Überblick gegeben werden über die einzelnen Schritte des sogenannten „fotografischen Workflows", also vom Fotografieren bis zum fertigen Bild.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera bzw. mit dem PC werden vorausgesetzt.

Behandelt werden, zum Teil mit praktischen Übungen, folgende Themenbereiche:

- Umgang mit der digitalen Spiegelreflexkamera
- Beleuchtung und Belichtung
- Bewusstes Einsetzen von Gestaltungselementen (Bildaufbau, Licht, Perspektive, Schärfe, Bildausschnitt)
- Kriterien zur Bildanalyse und -kritik
- Sichtung und digitale Archivierung von Fotos
- Fotografische Datenformate
- Farbmanagement
- Bildbearbeitung
- Ausgabe von digitalen Fotos

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Weitere Informationen:
www.fotoundfilm.de

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bringen Sie bitte Ihre digitale Spiegelreflexkamera mit vollen Akkus, Ihr Stativ sowie eine Auswahl eigener Fotos auf einem USB-Stick mit.

GMV01BU Klaus Wefringhaus
Mo 16.03. - Fr 20.03.2015, 09.00–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 173,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

GMV02BU Klaus Wefringhaus
Mo 13.07. - Fr 17.07.2015, 09.00–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 173,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Fotografie für Anfängerinnen und Anfänger - digital

In diesem Kurs wird über die wichtigsten Grundbegriffe des Fotografierens mit der digitalen Spiegelreflexkamera gesprochen - über die Technik und die Anwendung, also Theorie und Praxis.

Einzelne Themen sind:

- Kamerafunktionen, Blende, Verschluss, richtige Belichtung
- Objektive (Weitwinkel-, Normal- und Teleobjektive, Sonderformen)
- Schärfe und Tiefenschärfe
- Beleuchtung (vorhandenes Licht, Kunstlicht)

Durch Bildbesprechungen von eigenen mitgebrachten sowie im Kurs gemeinsam fotografierten Bildern wird das inhaltliche Herangehen und ein sicherer Umgang mit der Bildgestaltung geübt.

Weitere Informationen:
www.fotoundfilm.de

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bringen Sie bitte Ihre digitale Spiegelreflexkamera mit vollen Akkus sowie eine Auswahl eigener Fotos auf einem USB-Stick mit.

GMV03 Klaus Wefringhaus
Fr, 06. März 2015, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 07. März 2015, 09.00–16.15 Uhr
So, 08. März 2015, 09.00–16.00 Uhr
Mo, 09. März 2015, 19.00–21.15 Uhr
4 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

GMV04 Klaus Wefringhaus
Fr, 29. Mai 2015, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 30. Mai 2015, 09.00–16.15 Uhr
So, 31. Mai 2015, 09.00–16.00 Uhr
Mo, 01. Juni 2015, 19.00–21.15 Uhr
4 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Die digitale Welt der Fotografie - Einsteigerkurs

Wochenendseminar

Das Seminar »Digitale Fotografie für Einsteiger« ist ein kompakter Grundlagenkurs, bei dem es keine dummen Fragen gibt und in dem viel fotografiert und ausprobiert wird!

Welche Funktionen meiner Kamera kann ich wie am besten nutzen? Was bedeutet Blende und Belichtungszeit? Was ist der Weißabgleich?

Bitte mitbringen: Kameras mit vollen Akkus und Bedienungsanleitungen, USB-Kabel bzw. falls vorhanden Kartenlesegerät zum Überspielen der Fotos

GMV06 Angela von Brill
Fr 13. - So 15. März 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
Zusatzkosten von 0.50 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Foto-Wochenende für Anfängerinnen und Anfänger

Wochenendseminar

Da ist sie also, die digitale Kamera! Schnell sind die ersten Fotos gemacht, aber geht da nicht noch mehr? Fotografie ist, egal ob klassisch mit Film oder jetzt digital, ein weites Feld zum Experimentieren. Dabei ist es aber wichtig, einige Grundlagen der Fotografie zu kennen. Oft nimmt uns die Kamera das „Denken" bei der Aufnahme durch Automatiken ab, aber durch manuelle Einstellungen sind wir oft in der Lage, die Wirkung unserer Fotos zu verbessern.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, grundlegende EDV-Kenntnisse und Experimentierfreude

GMV09 Burghard Hanisch
Fr 17. - So 19. April 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 67,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

GMV10 Burghard Hanisch
Fr 12. - So 14. Juni 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 67,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

© Fotokurs/Brill

Fotografie für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an alle, die mit der Technik des Fotografierens schon vertraut sind und sich nun mehr mit den inhaltlichen und kreativen Aspekten der Fotografie beschäftigen möchten.

Einzelne Themen sind:

- das inhaltliche Arbeiten an einem gewählten Thema
- Fotografie als Serie und Reihe
- bewusstes Einsetzen von Gestaltungselementen (Bildaufbau, Licht, Perspektive, Schärfe, Bildausschnitt)
- Kriterien zur Bildanalyse und -kritik
- Sichtung und digitale Archivierung von Fotos
- fortgeschrittene fotografische Techniken (RAW-Entwicklung, HDR-Technik etc.)

Durch Bildbesprechungen von eigenen mitgebrachten sowie während des Kurses gemeinsam fotografierten Bildern wird das inhaltliche Herangehen und ein sicherer Umgang mit der Bildgestaltung geübt.

Weitere Informationen:
www.fotoundfilm.de

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bringen Sie bitte Ihre digitale Spiegelreflexkamera mit vollen Akkus sowie eine Auswahl eigener Fotos auf einem USB-Stick mit.

GMV11 Klaus Wefringhaus
Mi, 15. April 2015, 19.00–21.15 Uhr
Sa, 18. April 2015, 09.00–15.30 Uhr
Mi, 22. April 2015, 19.00–21.15 Uhr
Sa, 09. Mai 2015, 09.00–15.30 Uhr
Mi, 13. Mai 2015, 19.00–21.15 Uhr
5 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Die digitale Welt der Fotografie - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Das Seminar digitale Fotografie für Fortgeschrittene ist für alle geeignet, welche die eigene Kamera bedienen können, die wissen, was eine korrekte Belichtung ist und die Lust haben auch inhaltlich mit der Fotografie zu arbeiten. Neu ist, die fotografische Technik so einzusetzen, dass ein optimales Ergebnis erzielt wird und ein vorgegebenes Thema gemeinsam fotografisch umgesetzt wird.

Bitte mitbringen: Kameras mit vollen Akkus und Bedienungsanleitungen, USB-Kabel bzw. falls vorhanden Kartenlesegerät zum Überspielen der Fotos

GMV12 Angela von Brill
Fr 08. - So 10. Mai 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
Zusatzkosten von 0.50 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Architekturfotografie

Wochenendseminar

Dieses Seminars eignet sich für alle, die sich der Architekturfotografie in Theorie und Praxis annähern wollen.

Was kann und was soll ein Foto zeigen? Zusätzlich zur theoretischen Arbeit und der Kameratechnik wird selbst fotografiert, um auf einer Exkursion einen sicheren Umgang mit der Kamera und der anschließenden digitalen Bildbearbeitung einzuüben. Im Prozess des praktischen Arbeitens soll vor allem das Erkennen von Bildmotiven, eine gute Bildkomposition, das Sehen des Lichts, sowie die Beurteilung von Bildern erlernt werden.

Bitte mitbringen: Stativ, Kartenlesegerät oder Übertragungskabel

GMV14 Angela von Brill
Fr 12. - So 14. Juni 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 82,- €
Zusatzkosten von 0.50 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Porträtfotografie

Einführungsseminar

Wie baue ich ein dekoratives Porträt auf? Wie beeinflusst die Körperhaltung die Komposition des Bildes? Wie setze ich das Licht gezielt und wirkungsvoll ein? Welche Bildaussage möchte ich dem Porträt mitgeben? Warum wirken manche Porträts obwohl sie technisch nicht perfekt sind?

Diese und viele weitere Fragen werden wir in dem Seminar diskutieren und praktisch erarbeiten. Nach jeweils einer theoretischen Einführung in eine spezielle Problematik der Porträtfotografie liegt der Schwerpunkt des Seminars in der praktischen Umsetzung des vorher diskutierten Themas im Fotostudio. Die Teilnehmer fotografieren sich gegenseitig, so dass jeder auch das Gefühl des „fotografiert werden“ erlebt.

Weitere Infos unter www.lichtbild-atelier.de/portraitschule.html

Bitte mitbringen: Eine Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Verschlusszeit und Blende und mit einem Blitzschuh zur Steuerung der Studio-Blitzanlage (Spiegelreflex-, Sucher oder Bridge-Kamera) sowie Ihre Bedienungsanleitung.

GMV16 Dr. Bernd Farny
Di, 18.00–21.00 Uhr, ab 02. Juni 2015
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 112,- €
10,00 € für Teilnehmerunterlagen werden abschließend vom Dozenten im Kurs erhoben.
LichtBild-Atelier; Salzdahlumer Str. 196

Arbeitsgemeinschaft Fotografie

Die Arbeitsgemeinschaft ist ein Forum für fortgeschrittene Amateurfotografen/-innen sowie semiprofessionelle Fotografen/-innen. Ziel der AG ist das Ausstellen der in der Gruppe diskutierten und ausgearbeiteten Bilder, der Austausch und die Vertiefung vorhandener Kenntnisse und das experimentelle Erschließen neuer Bereiche. Besonderer Wert wird dabei auf die Auseinandersetzung mit den gewählten Themen, die Bildgestaltung und die Besprechung der Bilder in der Gruppe gelegt. Gemeinsame Fotoexkursionen, Workshops und Fotoaktionen ergänzen die Arbeit. Weitere Information unter www.arbeitsgemeinschaft-fotografie.de.

Einführungsabend: 11. Februar 2015
BBS III Blasiusstr. 5; 1. Obergeschoss; Raum B215

Termine regelmäßig mittwochs 18.00–20.00 Uhr nach Vereinbarung im Kurs.

GMV19 Dr. Bernd Farny, Dr. Martin Kaldenhoff, Axel Erwin Grüner, Elke Jung
Mi, 18.00–21.00 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 5,- €
Materialkosten in Höhe von ca. 25,- € werden im Kurs abgerechnet.
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B215

Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Lightroom

- vom Fotografen für Fotografen -

Während vor einiger Zeit noch Photoshop das Programm für die professionelle Fotobearbeitung war, stellt Adobe nun das speziell für Fotografen entwickelte Programm Photoshop Lightroom bereit. Lightroom besteht im Wesentlichen aus einem qualitativ hochwertigen Bildverarbeitungs-Prozessor (RAW-Konverter) mit vielerlei Bildbearbeitungs-Möglichkeiten, kombiniert mit einer komfortablen Bild-Datenbank zum Speichern und Verwalten großer Bilddatenbestände. Lightroom wurde speziell für die Anforderungen professioneller Fotografen und engagierter Amateure entwickelt und bildet den sogenannten „digitalen Workflow“ in idealer Weise ab.

Im Kurs werden die einzelnen Lightroom Module vorgestellt und erläutert. Anhand speziell ausgesuchter Beispiels-Fotografien wird das Arbeiten mit den jeweiligen Werkzeugen geübt. Anleitungen zum eigenständigen Arbeiten mit den einzelnen Modulen aus der fotografischen Praxis werden gegeben. Praktische Übungen, von der Fotografie eines Bildes über die Aufbereitung bis zu seiner Ausgabe auf Papier oder einen Datenträger, ergänzen die theoretischen Grundlagen.

Der Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in der digitalen Fotografie besitzen und mehr aus ihren Bildern machen wollen.

Bitte mitbringen: Digitale Bilder auf einem USB-Stick zum eigenständigen Bearbeiten sowie eine Digitalkamera (mit Betriebsanleitung). Grundkenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

GMV22 Dr. Bernd Farny
Fr 06. - So 08. März 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 98,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Wein und Kultur

Mal ganz von vorn
Ein Wein-Basis-Abend

Ein Goethe-Zitat hilft in vielen Lebenslagen: Das Leben ist viel zu kurz, um schlechten Wein zu trinken. Also guten, aber wie bekomme ich einen Überblick über das mannigfaltige Angebot und finde die Weine, die mir persönlich zu den verschiedenen Gelegenheiten am besten gefallen? Welche Rolle spielt z. B. das viel beschworene Terroir und was hilft das vermeintliche Kauderwelsch der Weinbeschreibungen? An diesem Abend probieren wir uns durch einige Grundtypen von Weiß-, Rosé- und Rotweinen und verschaffen uns einen Überblick darüber, was im Jahreslauf von den Winzer/innen in Weinberg und Keller für einen guten Wein getan wird.

BGGW02 Andreas Klepp, 32,- EUR
Fr, 18.00 - 21.00 Uhr am 16. Januar 2015
VHS Haus Alte Waage 15, DG Speicher

Wie bitte? PiWis? Kann man das trinken? - Eine Entdeckungsreise

Schon mal einen Bronner, Cabernet Jura oder Solaris im Glas gehabt? Vielleicht immerhin bereits einen Regent getrunken - aber es ist ja wahr: So sehr bekannt sind diese Weine allesamt nicht. Es handelt sich dabei um sogenannte pilzwiderstandsfähige Rebsorten, die besonders, aber nicht nur, von ökologisch wirtschaftenden Winzer*innen angebaut werden, weil sie kaum Pflanzenschutz benötigen. Früher als Hybride bezeichnet und im strengen Frankreich nach 1960 wegen schlechter Qualitäten komplett verboten, gibt's mittlerweile vor allem in Deutschland, Österreich und Südtirol einige sehr schöne Weine, die es zu entdecken gilt. Wir werden ein paar weiße und rote davon probieren, um etwas mehr darüber zu erfahren und zu ertrinken...,

BGGW04 Andreas Klepp, 32,- EUR
Fr, 18.00 - 21.00 Uhr am 13. Februar 2015
VHS Haus Alte Waage 15, DG Speicher

Le club des œnophiles
Weinabende für Fortgeschrittene
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Crémant und Sauternes
GGW 01 Dieter Lurz, 19,- € zzgl. Weine
Fr, 09. Januar, 19.00 - 22.00 Uhr

Chateauneuf-du -Pape: Chateau Rayas
GGW 03 Dieter Lurz, 19,- € zzgl. Weine
Fr, 06. Februar, 19.00 - 22.00 Uhr

Le Mariage des Mets et des Vins – ein Kochseminar
GGW 05 , Dieter Lurz, 25,- € zzgl. Weine
Di, 24. Februar + So, 08. März 2015

Die Weine des Roussilon
GGW 09 Dieter Lurz, 19,- € zzgl. Weine
Fr, 17. April, 19.00 - 22.00 Uhr

hosgeldiniz
Annäherung an das Weinland Türkei

Nur aus drei Prozent der türkischen Trauben-Ernte wird Wein gemacht, dabei existiert eine Vielzahl von Rebsorten, die tolle Weine in den verschiedensten Geschmacksrichtungen hervorbringen können. Wir gehen auf Entdeckungstour und probieren querbeet von einigen wichtigen Weinerzeugern und aus den Weingegenden verschiedener Regionen: So u.a. aus dem europäischen Thrakien, aus der Ägäis-Region und aus anatolischen Anbaugebieten.

BGGW06 Andreas Klepp, 32,- EUR
Fr, 18.00 - 21.00 Uhr am 06. März 2015
VHS Haus Alte Waage 15, DG Speicher

Die Toskana und ihre Weine

Die Toskana hat mehr zu bieten als Chianti, den am häufigsten vorkommenden Qualitätswein Italiens. Die Heimat dieses Weines ist das Hügelgebiet zwischen Florenz und Siena, Arezzo und Pisa. Neben Chianti haben Brunello di Montalcino, Vino Nobile di Montepulciano und Vernaccia di San Gimignano die Toskana der ganzen Welt bekannt gemacht. Die klassische rote Rebsorte der Toskana ist der Sangiovese. In den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde mit internationalen Rebsorten in der Toskana experimentiert, und die Weine hoher Qualität wurden als Tafelweine ausgebaut. Als Vorfreude auf den Sommer stellen wir Ihnen einige Weißweine, aber vor allem klassische und auch neue toskanische Weine vor.

BGGW08 Klaus Arndt-Götting, 32,- EUR
Fr, 18.00 - 21.00 Uhr am 17. April 2015
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Österreichs Küche und Weine

Wiener Schnitzel, Tafelspitz, Kaiserschmarrn, Salzburger Nockerln, Wachauer Marillenknödel... und noch viel mehr. Wem läuft da nicht das Wasser im Mund zusammen? Machen Sie mit uns eine Reise nach Österreich! Wir werden Typische Gerichte zubereiten - während des Kochens verkosten wir eine leichten Grünen Veltliner Steinfeder aus der Wachau, zum Menü werden wir kräftige Veltliner und Rieslinge genießen. Auch ein typischer Rotwein aus dem Burgenland darf nicht fehlen. Nach den Süßspeisen werden wir den Abend mit einem Marillenbrand abschließen.

BGGW10 Angela Pauls, Klaus Arndt-Götting
Fr, 16.30 - 22.00 Uhr am 08. Mai 2015, 61,- EUR
Haus der Familie, Kaiserstraße 48, 2. OG, Küche

ANMELDUNG und INFORMATION

Ute Koopmann
Volkshochschule Braunschweig GmbH
Telefon 0531 2412-210
ute.koopmann@vhs-braunschweig.de

Weine aus Frankreichs Süd-Westen

„Frankreichs Südwesten steht seit jeher für Lebensqualität und Sinnesfreuden. Hier werden bemerkenswerte Weine angebaut, die auf ganz eigene Art und Weise einzigartig sind. Schätze, die entdeckt werden wollen." Die Weinregion Südwest-Frankreich liegt zwischen dem Zentralmassiv und den Pyrenäen, das Gebiet erstreckt sich vom Baskenland über die Gascogne bis nach Toulouse. Entdecken Sie Weinanbaugebiete jenseits von Bordeaux und Burgund.

BGGW12 Dorothee Hermann, 32,- EUR
Fr, 18.00 - 21.00 Uhr am 29. Mai 2015
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Den Harz erwandern und genießen -
Die VHS-Frühjahrs-Wander-Tour

Bitte vormerken: Die nächste unserer - nun schon fast traditionellen - Harz-Touren steht bevor. Wieder geht's zum Wandern in eine von Natur und Kulturgeschichte besonders interessante Gegend und wie immer gibt's kleine Kostbarkeiten zu essen und zu trinken - frisch aus der Region.

Nähere Informationen erhalten Sie gerne telefonisch ab März 2015.

BGGW14 Andreas Klepp, 69,- EUR
Sa, 10.00 - 20.00 Uhr am 13. Juni 2015
Ort wird noch bekannt gegeben

Riesling-Tour: Die Mosel rauf und runter - und weiter drumherum

Der Weinbau an der Mosel ist untrennbar mit dem Riesling als der wichtigsten und meist verbreiteten Rebsorte verbunden. Einige der interessantesten Weine wollen wir an diesem Abend probieren, den Blick aber auch auf ein paar Exemplare aus anderen Weinbaugebieten richten.

Und wenn's schon die Mosel rauf und runter geht, nehmen wir bei der Gelegenheit ein paar weitere Weine verschiedener Rebsorten zur Kenntnis, die sich auch zu trinken lohnen und die zunehmende Vielfalt der Anstrengungen der Weinbaubetriebe zeigen.

BGGW16 Andreas Klepp, 32,- EUR
Fr, 18.00 - 21.00 Uhr am 10. Juli 2015
VHS Haus Alte Waage 15, DG Speicher

VORANKÜNDIGUNG

24. Juli 2015
Was Weine erzählen:
Wein-Geschichten im Hofgarten

1. bis 4. Oktober 2015
Auf zum Calmont:
Wein-Wander-Reise an die Mosel

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Hofgarten Heydenstraße

entdecken · erleben · genießen

1. Halbjahr 2015 im Hofgarten

GUG02	Aus der Not auf´s Dach – Urban Farming in Kairo	23.01.
GUG06	Pflege und Schnitt von Obstbäumen	13.02.
GUG08	Unser Insektenhotel – eine Aktion für die ganze Familie	27.02.
GUG10	Okerbienen – Bienenzucht in der Stadt	06.03.
GUG04	Urban Farming als politisches Programm – Weltmeister Kuba	13.03.
GUG12	Aussaatworkshop im Hofgarten	27.03.
GUG20	Kartoffeln, Gemüse und essbarer Sichtschutz auf dem eigenen Balkon	17. 04.
GUG22	Dekorative Elemente für den Garten aus Ytong-Stein	24.04./25.04..
GUG16	Tomatenworkshop	08.05.
GUG14	Pflanzenbörse | Pflanzworkshop	09.05
GUG18	Biologische Schädlingsbekämpfung im eigenen Garten	29.05.
GUG24	Saisonale und regionale Genüsse aus dem Braunschw. Land	19.06.
GUG26	Würzige Kräuter in Essig	26.06.
GUG28	Besuch der Berliner Prinzessinnengärten (Tagesfahrt)	27.06.
GUG30	Pestos und Chutneys	03.07.
GUG36	Kleine Geschenke aus der Küche	10.07.
GUG32	Was Weine erzählen – Wein-Geschichten am Sommerabend im Hofgarten	24.07.
GHM35	Mit allen Sinnen die Garten-Natur erleben (Kinder 3 bis 8 Jahre + Eltern/Großeltern)	29.07.
HHM37	Die Tiere im Garten erleben, Gartenerlebnisführung (Kinder 5 bis 11 Jahre + Eltern/Großeltern)	05.08.
HMN12	Zaubertrank -Tag	10.08.
HMN12	Marmeladen -Tag	10.08.

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

haus der familie gGmbH
Ein Unternehmen der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Mehr Informationen und Anmeldung: Telefon 2412-0 und www.vhs-braunschweig.de

1. Halbjahr 2015

Gesundheit im Alltag / Naturmedizinische Patienten-Akademie Seite 71

Heilgymnastik / Bewegung / Sport / Tanz Seite 72

Gymnastik Seite 75

Stressbewältigung / Muskelentspannung / Autogenes Training Seite 77

Yoga Seite 81

Massage / Qi Gong / Tai Ji Quan Seite 83

Farb- und Stilberatung Seite 84

Claudia Kwiatkowski
Programmbereichsleiterin

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag und Bildungsanspruch der Volkshochschulen.
Sie umfasst ein großes **Themenspektrum gesundheitsfördernder Angebote und Kurse**, u.a.:

- Wissen und Hilfen rund um die Gesundheit
- Gesundheit am Arbeitsplatz, Gesundheit und Beruf
- Entspannung nach westlichen und östlichen Methoden
- Bewegung, Gymnastik und Tanz nach verschiedenen Methoden
- Essen, Trinken und Ernährungsformen

Volkshochschulen verstehen **Gesundheit (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO) im ganzheitlichen Sinne**, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.

In den **Lernangeboten der Gesundheitsbildung** an VHSen

- werden die Sichtweisen, die individuellen Lebenserfahrungen und die Lernvoraussetzungen der Teilnehmer/-innen, ggf. auch ihr physisches und psychisches Befinden, in die Lernprozesse einbezogen,
- werden von den Kursleitungen bzw. Referent/-innen Lernprozessen ermöglicht
  - in denen Kenntnisse über gesundheitsrelevantes bzw. gesundheits- und sozialpolitisches Wissen für den Alltag erworben werden,
  - in denen die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpft wird,
  - die dazu motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln im Alltag umzusetzen,
  - in denen Kompetenzen erworben bzw. erweitert werden, wie die eigenen gesundheitlichen Ressourcen gestärkt werden können (Salutogenese nach Aaron Antonovsky), um eigenverantwortlich mit Gesundheit und Krankheit umzugehen und gesundheitsbewusste Lebensweisen und gesundheitsfördernde Lebensverhältnisse zu gestalten.

Wichtiger Hinweis zur Kostenerstattung durch die Krankenkassen

Die Teilnahme an bestimmten Kursen können die Träger der Krankenversicherung (gesetzliche und private Kassen) im Rahmen der Gesundheitsvorsorge (Primärprävention) durch teilweise oder gesamte Übernahme der Teilnehmergebühren fördern. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenversicherung. Voraussetzung hierfür ist in allen Fällen die regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Hinweis zum aktuellen Bonussystem der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

Naturmedizinische Patienten-Akademie

In Kooperation mit rubera, Naturmedizinisches Therapiezentrum Braunschweig

rubera Naturmedizinisches Therapiezentrum Braunschweig

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

In diesem Forum bieten wir jedes Halbjahr ergänzende naturheilkundliche Vorträge zur Schul-Medizin an

Das Ziel der Patienten Akademie ist, Hilfestellung zu geben um gesünder, seelisch ausgeglichener zu leben und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Dazu werden Vorträge angeboten, die Ihnen ein Verständnis zu verschiedenen Krankheiten vermitteln sollen, wie z. B. Ursachen und Zusammenhänge für die Entstehung von Krankheiten, deren Symptome, Reaktionsmöglichkeiten als Betroffener u.v.m. . Dabei erhalten Sie Informationen über naturmedizinische Ansätze und ganzheitliche Therapien.

Rücken- und Nackenbeschwerden - Ursachen und Therapien – Vortrag

Rückenschmerzen, Verspannungen, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Nackenschmerzen - in Deutschland eine zunehmende Volkskrankheit. Die Betroffenen sind auf der Suche nach Linderung der Schmerzen. Akute Schmerzen werden oftmals chronisch und schränken die Lebensqualität ein. Wie kann es zu diesen Beschwerden kommen? Was kann therapeutisch aus der Sicht der Naturheilkunde sowie mit Bewegung und Entspannung getan werden? Diese Fragen werden im Vortrag erläutert, um den Teilnehmern eine Orientierung in der Komplexität des Themas grundlegend zu geben.

GGA30 Monika Müller
Fr, 18.00–20.15 Uhr am 27. Februar 2015
3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Krankheiten Widerstand leisten

Chronische Infektanfälligkeit, Atemwegserkrankungen – Vortrag

Sind Sie oft erkältet und können sich nicht richtig erholen nach einem durchgemachten Infekt? Erkrankungen der Atemwege nehmen ständig zu. Bei einer Infektanfälligkeit haben die Betroffenen zu häufig Halsschmerzen, Bronchitis, Schnupfen im Jahr. Hinzu kommt, dass sich die Betroffenen während dieser Zeit müde und erschöpft fühlen. Verantwortlich für eine Infektanfälligkeit kann u. a. ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen sein. Aber auch eine krankhafte Darmflora schwächt das Immunsystem und steht in Zusammenhang mit chronischen Atemwegserkrankungen. Erläutert werden Ursachen, naturmedizinische Behandlungsmöglichkeiten und wie Sie Ihre eigenen Selbstheilungskräfte stärken können.

GGA32 Eva Baars, Heilpraktikerin
Do, 18.00–20.15 Uhr am 12. März 2015
3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Säure-Basen-Gleichgewicht und gesunde Ernährung - gesund durch Entschlackung

Ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen in unserem Körper ist eine Grundlage für unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Ein großer Teil der Krankheiten wie Funktionsstörungen im Magen-Darm-Bereich, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Erkrankungen im Muskel-, Knochen- und Gefäßsystem können auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zurückgeführt werden. In diesem Kurs werden die biochemischen Zusammenhänge, die zu einer Übersäuerung führen, besprochen. Gemeinsam erarbeiten wir die Zusammenstellung der basen- und vitalstoffreichen Lebensmittel, die wir für die Gesunderhaltung dringend benötigen.

Der Mythos „Säureschutzmantel" der Haut, basische Körperpflege und Ausleitung von Giften runden das Thema ab.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

GGA34 Jutta Wallasch
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 28. April 2015
2 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 20,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Die geheime Macht der Bakterien in unserem Körper – Vortrag

Warum sind unsere Darmbakterien für den Körper lebenswichtig? Was sind Freunde und Feinde im Darm? Welche Krankheiten entstehen oder werden begünstigt durch eine krankhafte Darmflora? Welche Auswirkungen hat das auf unsere Psyche?

GGA36 Eva Baars, Heilpraktikerin
Do, 18.00–20.15 Uhr am 21. Mai 2015
3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Wer bin ich?

Menschentypen und Heilmethoden in der Fünf Elementen Lehre – Vortrag

Erläutert werden die fünf Konstitutionen Feuer, Holz, Erde, Wasser, Metall und die acht verschiedenen Temperament-Typen. Jeder verfügt über Stärken und Anfälligkeiten für bestimmte Krankheiten. Wie kommen die fünf Konstitutions-Typen zu ihrem energetischen Gleichgewicht und wie können sie gesünder leben? Welche Typen harmonisieren miteinander am besten? Sie können am Anfang einen Persönlichkeitstest ausfüllen, um Ihr Temperament zu ermitteln. So können Sie gezielter Ihren Anfälligkeiten entgegenwirken und Ihre Stärken bewusst nutzen.

GGA38 Eva Baars, Heilpraktikerin
Do, 18.00–20.15 Uhr am 11. Juni 2015
3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Rundum gesund mit Schüßler-Salzen – Vortrag

Gesund werden und gesund bleiben - ein Wunsch, den wir alle haben! Die Schüßler-Mineralstoffe helfen Ihnen dabei, Ihre Körperfunktionen zu unterstützen, Ihren Stoffwechsel zu regulieren und Ihr Immunsystem zu stärken. Lernen Sie den Umgang mit einem einfachen, aber wirkungsvollen Heilverfahren kennen, das Ihnen sowohl bei akuten als auch chronischen Beschwerden hilfreich sein kann. In diesem Seminar erfahren Sie auch, wie Sie sich mit Schüßler-Mineralsalzen eine Haus- bzw. Reiseapotheke zusammenstellen können.

GGA40 Jutta Wallasch
Di, 18.00–21.15 Uhr am 30. Juni 2015
4 Unterrichtsstunden, 20,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Gesund im Alltag

Alexander-Technik „Leichtigkeit lernen“

Die Alexander-Technik ist ein erlernbares Verfahren, mit dem ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster bewusst gemacht und verändert werden können. Sie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und arbeitet auf allen Ebenen des menschlichen Organismus (Geistig, Körperlich, Seelisch, Psychisch).

Oft schenken wir der Art und Weise wie wir mit uns umgehen zu wenig Aufmerksamkeit. Jedoch hat die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ nicht selten großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Im Seminar wird mit einfachen Bewegungsabläufen und praktischen Aufgaben das Prinzip Alexander-Technik erarbeitet. Dies geschieht durch verbale Erklärungen und behutsam begleitende Berührungen des Lehrers. Ein Theorieteil gibt einen Einblick wie die Alexander-Technik entstanden ist und wie das Prinzip arbeitet.

Die Alexander-Technik kann helfen bei : Verspannungen, Rückenschmerzen, Nacken- und Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen, Seelischen Disbalancen.

Bitte mitbringen:
Wolldecke, bequeme Kleidung,
warme Socken, 3-4 Taschenbücher

GGA28 Ulrich Bitter
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 14. März 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 34,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

GGA29 Ulrich Bitter
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. April 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Heilgymnastik

Die Methode Feldenkrais body care - ein ganzheitlicher Weg zur Balance im Berufsleben

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Feldenkrais body care bietet leicht erlernbare Lektionen und Übungen, welche über bewusste Körperwahrnehmung die eigenen Ressourcen erkennen lässt. Dieses Erkennen der persönlichen Möglichkeiten, erhöht die Handlungskompetenz. Der Umgang mit belastenden Situationen, wie auch körperlichem oder mentalem Stress, wird erleichtert.

Die Feldenkrais body care Lektionen sind am Arbeitsplatz einsetzbar. Sie verbessern die Durchblutung und damit auch Konzentration und Merkfähigkeit. Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) wird gebildet, Gelenke bleiben funktionsfähig und schmerzfrei. Auch das Gehirn profitiert von dieser Optimierung; Denk- und Merkfähigkeit werden gesteigert.

In jahrzehntelanger Forschung hat Dr. Moshe Feldenkrais einen neurophysiologisch fundierten Weg des Lernens mittels Bewegung entwickelt, der jeden Menschen in die Lage versetzt, seine geistigen und körperlichen Möglichkeiten zu erkennen und weiter zu entwickeln. Bewegung ist die Grundlage aller Handlungen.

Wissenschaftlich bewiesen ist die enge Vernetzung des Körpers mit seinem Denken und Fühlen. Die Methode Feldenkrais body care ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlbefinden und die Widerstandfähigkeit zu optimieren.

Im Bildungsurlaub werden die theoretischen Grundlagen der Methode Feldenkrais body care dargestellt und reflektiert sowie an ausgewählten Übungen erprobt.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu entdecken um Situationen, welche als belastend empfunden werden zu reduzieren und dadurch die physische und die psychische Gesundheit zu erhalten. Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, evtl. eine Decke
und ein kleines Kissen, Schreibzeug

GGB01BU Carola Bleis
Mo 23.03. - Fr 27.03.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

HGB02BU Carola Bleis
Mo 26.10. - Fr 30.10.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Rückhalt - Den Rücken stärken

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Rückenprobleme machen uns immer wieder zu schaffen, insbesondere, wenn es sich um überwiegend sitzende oder stehende Tätigkeiten handelt oder bereits Vorbelastungen die gesundheitliche Leistungsfähigkeit einschränken. Mit diesem ganzheitlichen Programm schaffen Sie Ausgleich für einen rückenstrapazierenden Alltag und beugen somit Wirbelsäulenbeschwerden vor. Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmungsübungen, funktionelle Rückengymnastik und Entspannungsübungen, Hinweise und Trainingseinheiten zum „richtigen“ Sitzen, Liegen, Bücken und Gehen erleichtern Ihnen monotone Bewegungsabläufe im Alltag. Neben praktischen Übungen werden theoretische Grundlagen und Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen, Körperhaltung und gesunder Lebensführung vermittelt mit dem Ziel, die berufliche Leistungsfähigkeit zu stärken und Rückenbeschwerden vorbeugend zu mindern.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Nieders. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch

GGB05BU Heike Roloff, Marion Filitz
Mo 09.02. - Fr 13.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Feldenkrais-Methode ®

Bauen Sie mittels einfacher und sanfter Bewegungen Spannungen und Stress ab. Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit in Gelenken und Wirbelsäule. Interessante Bewegungslektionen helfen Ihnen Ihr generelles Wohlbefinden zu steigern und auf angenehme Weise fit zu bleiben. Sie verbessern die Durchblutung, Gelenke bleiben funktionsfähig und schmerzfrei, Konzentration und Merkfähigkeit werden gesteigert.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung,
eine Decke oder Yoga-Matte - es können aber auch vorhandene Isomatten benutzt werden.

GGB10 Wolf Gebauer
Do, 19.45 - 21.00 Uhr, ab 12. Februar 2015
6 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 44,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Zilgrei - Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Wochenendseminar

Möchten sie eine leicht erlernbare Selbstbehandlungsmethode für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit kennen lernen, die Sie auch problemlos am Arbeitsplatz einsetzen können?

Zilgrei - eine kombinierte Atmungs- und Haltungs-Selbstbehandlungsmethode - wurde von Frau Zillo und Dr. med. Greissing, Arzt der Chiropraktik, als Selbsthilfe-System entdeckt und entwickelt. Zilgrei wirkt einfach, natürlich und aktiviert die Selbstheilungskräfte im Körper. Es kommt zur Entspannung, besserer Durchblutung, größerer Beweglichkeit, Schmerzlinderung oder Schmerzfreiheit. Anwendung findet Zilgrei bei Rücken-, Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, Arthrose, Arthritis, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden, rheumatischen Beschwerden und Alltagsstress. Zilgrei ist leicht erlernbar und auch am Arbeitsplatz einsetzbar.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Wollsocken.

GGB16 Jutta Wallasch
Sa 25. - So 26. April 2015
Sa, 10.00–16.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 53,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Lockere Schultern - Entspannter Nacken – Einzelveranstaltung

Wer kennt das nicht? Der Rücken, vorwiegend der Schultergürtel sowie der Nacken sind Bereiche, die oft verspannt sind und uns im Alltag Probleme bereiten.

Locker, beweglich und entspannt sollte sich der Schulterbereich anfühlen. Ein entspannter Körper ist

- gut durchblutet,
- um ein vielfaches leistungsfähiger und
- vital und gesund.

Darum lohnt es sich seinem Körper und gerade auch den Schultern und dem Nackenbereich Aufmerksamkeit zu schenken. Die Anatomie der Halswirbelsäule und des Schultergürtels wird lebendig in Erfahrung gebracht und hilft die Funktion zu verstehen. Alltagsbewegungen werden dadurch leichter und eine Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Kraft sind die Folge. In diesem Kursangebot wird Bewegungsleichtigkeit mit Hilfe der Franklin-Methode® vermittelt. Die Franklin-Methode® besteht aus einer effizienten Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung.

Nach dem Besuch dieses Workshops sollten entspannte Schultern kein Fremdwort mehr sein. Die Teilnehmer/-innen können sich jederzeit durch kurze Übungssequenzen und mehr Achtsamkeit im Alltag gesünder und effizienter bewegen.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke

GGB18 Brigitte Wolter
Fr, 19.00–21.30 Uhr am 10. April 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
BodyCare Pilates-Studio, Bienroder Weg 65

Hinweis zum aktuellen Bonussystem der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

Fitte Füße - Aufrecht gehen und stehen – Einzelveranstaltung

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. Eine Vielzahl von Knochen und Gelenken arbeiten auf koordinierte Weise zusammen um uns vorwärts zu bewegen. Dieser Workshop wird die Funktion des Fußes erfahrbar und spürbar machen und zu mehr Wohlbefinden, Antriebskraft, Stabilität, Kraft und Koordination führen.

Wir lernen außerdem wie wir mit Leichtigkeit eine aufrechte Körperhaltung einnehmen können und Knie und Lendenwirbelsäule durch eine gesunde Ausrichtung der Füße und des Beckens entlastet werden können. Es fließen Elemente der Franklin-Methode ® mit ein.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke

GGB19 Brigitte Wolter
Fr, 18.00–20.30 Uhr am 12. Juni 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
BodyCare Pilates-Studio, Bienroder Weg 65

Sport, Fitness und Bewegung

Bodystyling - effektives und gelenkschonendes Training für den ganzen Körper

Nach moderner Musik wird eine gezielte Gymnastikstunde angeboten. Dieses Fitnessprogramm ist wohldosiert mit einer Mischung aus Herz- und Kreislauftraining (Warm-Up), gelenkschonender Kräftigung für alle großen und kleinen Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Rücken, Brust, Schultern, Arme) und Dehn- und Mobilisationsübungen. Auf die richtige Atemtechnik und auf korrekte Übungsausführung wird geachtet.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, feste Turnschuhe, eine Decke und Getränk

GGB20 Julia Dittrich
Mo, 18.00–18.50 Uhr, ab 09. Februar 2015
16 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Zumba ® Fitness

Zumba ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik, um Kalorien zu verbrennen, die Muskeln zu stärken und Spaß zu haben. Wir bewegen uns zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue und Salsa. Schrittweise lernen wir die Bewegungen, die wiederholt und intensiviert werden. Lassen Sie sich inspirieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Aerobic- oder Hallenschuhe und Getränk

GGB23 Philine Steindorf, Svenja Heenemann
Mo, 18.00–19.00 Uhr, ab 09. Februar 2015
12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Braunschweiger Tanz-Sport-Club Böcklerstraße 219 a (2. Durchgang Richtung Wolters)
3. Stock Saal 4 - Treffpunkt : 3. Stock vor Aufzug

GGB24 Svenja Heenemann, Philine Steindorf
Mo, 19.00–20.00 Uhr, ab 09. Februar 2015
12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Braunschweiger Tanz-Sport-Club Böcklerstraße 219 a (2. Durchgang Richtung Wolters)
3. Stock Saal 4 - Treffpunkt : 3. Stock vor Aufzug

AROHA - Fitness für Körper, Geist und Seele

AROHA - sanftes dynamisches Training im 3/4-Takt für Körper, Geist und Seele.

AROHA festigt die Muskulatur, stärkt das Herz-Kreislauf-System durch den ständigen Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen (Kung-Fu, Boxen, Tai Ji und neuseeländischem Haka). AROHA ist ein optimaler Fett- und Kalorienkiller. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

GGB25 Dr. Lars Ostermann
Do, 18.30–19.30 Uhr, ab 16. April 2015
10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 59,- €
Braunschweiger Tanz-Sport-Club Böcklerstraße 219 a (2. Durchgang Richtung Wolters)
3. Stock Saal 4 - Treffpunkt : 3. Stock vor Aufzug

Schneeschuh-Schnuppertour im Harz – Einzelveranstaltung

Den Winter von seiner stillen Seite kennen lernen, abseits der Massen durch den tief verschneiten Winterwald wandern und das Glitzern der Eiskristalle im Sonnenschein beobachten .... Das alles kann man bei einer Schneeschuhwanderung erleben.

Die Schneeschuhe und Teleskopstöcke werden auf ihre Größe eingestellt - dann kann es losgehen! Der Schnee knirscht unter den Schneeschuhen und Sie vergessen dabei schnell den Lärm und die Hektik des Alltags und genießen die Natur von ihrer ruhigen Seite. Ein besonderer Höhepunkt ist die Pause mit heißem Glühwein/Fruchtpunsch mitten im Wald.

Die Anreise erfolgt individuell. Die Schneeschuhe können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, Handschuhe, Mütze etc., T-Shirt/Pulli zum Wechseln, festes Schuhwerk, Brotzeit und Getränk

GGB27 Anke Kossak
So, 09.00–14.45 Uhr am 22. Februar 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 34,- €
Eine Leihgebühr von 10,00 € für Schneeschuhe wird von der Kursleiterin erhoben
- Treffpunkt wird kurzfristig bekanntgegeben

Ich beweg' mich

Ich beweg mich - Nordic Walking Basics

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht.

Der Kurs ist Teil der bundesweiten „Ich beweg mich" - Laufaktion. Die individuelle Verbesserung und die Freude am gemeinsamen Laufen stehen im Vordergrund.

Gut für - alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten.

Bitte mitbringen:
Nordic Walking Stöcke, Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, Getränk

GGB28 Petra Rabbe
Mi, 18.30–20.00 Uhr
ab 15. April 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Herzogin Elisabeth-Str /Ecke Husarenstr. in BS v.d. Matthäuskirche

Pilates

Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode

Dieses Trainingsprogramm sorgt mit einfachen Übungen für eine tolle Figur, mehr Energie und einem neuen Körperbewusstsein. Es beinhaltet Formen des Yoga, der Funktionsgymnastik und des klassischen Bodytrainings. Die tief liegende Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt. Im Pilates-Training werden Muskelkettenschlingen trainiert mit dem Ziel, lange und schlanke Muskeln zu formen. Die Übungen stabilisieren den Oberkörper, dehnen und kräftigen den gesamten Körper, verbessern die Haltung, die Flexibilität sowie das körperliche und geistige Gleichgewicht und stärken das Immunsystem.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, eine Decke und Getränk

GGB32 Julia Dittrich
Mo, 16.00–17.00 Uhr, ab 09. Februar 2015
16 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 94,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

GGB33 Julia Dittrich
Mo, 17.00–18.00 Uhr, ab 09. Februar 2015
16 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 94,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

GGB34 Julia Dittrich
Mo, 18.50 - 19.50 Uhr, ab 09. Februar 2015
16 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 94,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Pilates Basistraining

Alle, die etwas für Ihre Haltung tun wollen und gleichzeitig Spaß an Bewegung mit Musik haben, sind hier genau richtig. Nach einem kurzen Erwärmungsteil erfolgt ein ausgiebiges Mattenprogramm, das es in sich hat. Hierbei sind Sie in jedem Detail Ihrer Bewegung gefragt, was zu einem intensiven Kraft-/Ausdauertraining führt. Sie bekommen dadurch einen kraftvollen und doch anmutigen Ausdruck. Eine Entspannungssequenz rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte falls vorhanden, Decke, warme Socken und Getränk

GGB41 Andrea Großmann-Fröhlich
Di, 19.00–20.00 Uhr,a b 17. Februar 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Sporthalle Kurt-Schumacher-Straße (Ottmerhalle), Kurt-Schumacher-Straße 28

Ich beweg' mich

Ich beweg mich - Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte falls vorhanden, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen, Getränk

GGB42 Andrea Großmann-Fröhlich
Di, 20.00–21.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Sporthalle Kurt-Schumacher-Straße (Ottmerhalle), Kurt-Schumacher-Straße 28

Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode mit Tiefenentspannung

Der Kurs konzentriert sich auf Atmung, Bewegung, innere Ausgeglichenheit und bewusstes Entspannen. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Der Schwerpunkt liegt auf der Qualität der Bewegung. Es wird in ruhigem Fluss trainiert, unterstützt von begleitender Atemtechnik. Hierbei wird der Körper schonend in Form gebracht und gestylt. Durch Konzentration und Atmung werden die tief liegenden Muskeln gekräftigt, deren Arbeit verbessert sowie Körper und Geist in Einklang gebracht. Wir beenden den Kurs mit einer Tiefenentspannung. Nach dem Training fühlt man sich wohl, entspannt und gut gelaunt.

GGB44-46 kein Unterricht am 18.03. + 17.06.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, eine Decke und Getränk

GGB43 Julia Dittrich
Mo, 19.50 - 21.00 Uhr, ab 09. Februar 2015
16 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 110,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

GGB44 Julia Dittrich
Mi, 17.15 - 18.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 110,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

GGB45 Julia Dittrich
Mi, 18.30–19.45 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 110,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

GGB46 Julia Dittrich
Mi, 19.45 - 21.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
15 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 110,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz
für Anfängerinnen und Frauen mit geringen Vorkenntnissen

Lieber selbst den Rücken stärken mit orientalischem Bauchtanz, Wirbelsäulenübungen, lockernden und wohltuenden Übungen zum Aufwärmen. Sich selber spüren, weg von Kopflastigkeit und Alltagssorgen, brachliegende Muskeln und Gefühle werden ganz neu entdeckt. Weibliches Fitnesstraining, Lösen oder Lindern von Verspannungen, Kopfweh, Unterleibsbeschwerden, Rückenproblemen und auch seelischen Problemen. Vor allem aber: Freude und Spaß mit dem urweiblichen Bauchtanz und in der Gruppe. Komm, tanz mit uns! Jede Frau lernt ihrem Tempo und Rhythmus entsprechend.

Bitte mitbringen:
Gymnastikschuhe oder Ähnliches

GGB51 Ruth Vogel
Mo, 18.00–19.15 Uhr
ab 02. März 2015
4 Termine, 7 Unterrichtsstunden, 33,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

GGB52 Ruth Vogel
Mo, 19.30–20.45 Uhr
ab 02. März 2015
4 Termine, 7 Unterrichtsstunden, 33,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

GGB53 Ruth Vogel
Mo, 18.00–19.15 Uhr, ab 20. April 2015
8 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 65,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

GGB54 Ruth Vogel
Mo, 19.30–20.45 Uhr, ab 20. April 2015
8 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 65,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

Selbstverteidigung für Frauen

WEN-DO Aufbaukurs:
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung von Frauen für Frauen

Wochenendseminar

Neue Wahrnehmungs- und Durchsetzungsübungen wechseln sich mit Selbstverteidigungstechniken, Gesprächen, Informationen und Rollenspielen ab. Eines der Themen wird die Fortführung der Verteidigung vom Boden aus sein. Jede Frau kann ausprobieren, wo ihre Stärken liegen. Im Kurs wird auf ein vertrauensvolles Miteinander geachtet.

Dieser Kurs ist nur für Frauen, die schon einmal einen WEN-DO-Kurs besucht haben zur Auffrischung und Fortführung.

Mindestalter: 18 Jahre

GGB97 Andrea Jonck
Sa 21. - So 22. März 2015
Sa, 11.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 95,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss, Raum E.10

WEN-DO für Anfängerinnen:
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung von Frauen für Frauen

Wochenendseminar – Vorankündigung

Mit Worten und klarer Körpersprache können wir uns in alltäglichen Situationen abgrenzen. Wenn es „brenzlig“ wird, können wir schreien. Und wenn wir körperlich angegriffen werden, können wir uns auch körperlich wehren. Dies können wir mit gezielten Schlägen und Tritten und einigen Tricks.

An diesem Wochenende lernen Sie unterschiedliche einfache und sehr wirkungsvolle Techniken für ganz unterschiedliche Situationen. Dazu kommen Wahrnehmungs- und Durchsetzungsübungen. Die Erfahrungen aus dem Kurs können Sie im Beruf, Freizeit und Privatleben nutzen. Jede Frau kann ausprobieren, wo ihre Stärken liegen. Im Kurs wird auf ein vertrauensvolles Miteinander geachtet. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung und Alter kein Hinderungsgrund.

Mindestalter: 18 Jahre.

Bitte mitbringen:
sportliche Kleidung, Schlafsack oder Decke in einer Hülle, Verpflegung

HGB98 Andrea Jonck
Sa 14. - So 15. November 2015
Sa, 11.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 95,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Gymnastik

Ausgleichsgymnastik für Frauen: Bewusst bewegen

Funktionelle Ausgleichsgymnastik nach moderner Musik für jedes Alter unter Berücksichtigung der neuesten gesundheitssportlichen Aspekte. Die eigene Körperwahrnehmung wird durch intensive Übungsausführung und spezielle Wahrnehmungsübungen geschult. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe mit festem Halt

GGC09 Karin Skornia
Mo, 08.30–09.30 Uhr, ab 09. Februar 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Ich beweg mich - Rückenfit
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für - alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und Getränk.

GGC11 Karin Skornia
Mo, 09.30–10.30 Uhr, ab 09. Februar 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Fitnessgymnastik mit Musik

Kraft, Ausdauer und Koordination werden in eine Trainingseinheit gebracht, wobei die Musik motiviert und Sie noch besser durchhalten lässt. Auf der Matte wird in Kombination mit Kleingeräten, wie z. B. dem Physioband, gearbeitet. So kann schnell aus einem leichten Training eine Steigerung von Kraft und Fitness entstehen. Die Wiederholung der Sätze erzielt noch einmal die Ausdauer in der gezielt trainierten Muskelgruppe. Der Trainingslevel ist für ein erfolgreiches Trainieren von entscheidender Bedeutung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte falls vorhanden, Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

GGC17 Andrea Großmann-Fröhlich
Di, 18.00–19.00 Uhr, ab 17. Februar 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Sporthalle Kurt-Schumacher-Straße (Ottmerhalle), Kurt-Schumacher-Straße 28

© S. Hofschlaeger/pixelio

Funktionelle Gymnastik mit Musik für ältere Frauen

Sie möchten bis ins hohe Alter fit bleiben? Dann beginnen Sie jetzt mit einer gezielten Gymnastik. Hier erwartet Sie eine Mischung aus Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und zum Abbau von Rückenbeschwerden; Übungen zur Verbesserung des Kreislaufs und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sollen in aufmunternder Atmosphäre das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

GGC18 Margot Korytowsky
Mi, 17.15 - 18.00 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Oswald-Berkhan-Schule
Oswald-Berkhan-Str. 4, Turnhalle

Funktionelle Gymnastik mit Musik für Frauen und Männer

Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und zum Abbau von Rückenbeschwerden, Übungen zur Verbesserung des Kreislaufs und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sollen in aufmunternder Atmosphäre das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

GGC19 Margot Korytowsky
Mi, 18.10 - 18.55 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Oswald-Berkhan-Schule
Oswald-Berkhan-Str. 4, Turnhalle

Funktionelle Gymnastik mit Musik für Frauen

Wer Spaß an gymnastischen Übungen hat und etwas für seine Beweglichkeit tun möchte, ist hier genau richtig. Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und zum Abbau von Rückenbeschwerden, Übungen zur Verbesserung des Kreislaufs und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sollen in aufmunternder Atmosphäre das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

GGC20 Margot Korytowsky
Do, 19.00–19.45 Uhr, ab 12. Februar 2015
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Oswald-Berkhan-Schule
Oswald-Berkhan-Str. 4, Turnhalle

Ich beweg mich - Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für - alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten, ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

GGC21 Karin Skornia
Fr, 09.30–10.30 Uhr, ab 13. Februar 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Gymnastik mit Musik für Frauen

Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und Fehlhaltungen. Dadurch vermindern sich die Rückenbeschwerden oder sie entstehen erst gar nicht. Der Kreislauf wird durch schwungvolle körperliche Bewegung aktiviert. Die Musik sorgt für motivierende Atmosphäre, um das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

GGC22 Karin Skornia
Fr, 10.30–11.15 Uhr, ab 13. Februar 2015
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Energy Dance

Energy Dance ®

Energy Dance ist ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik. Das ganzheitliche Konzept verbindet gesundheitsfördernde Aspekte unterschiedlichster Bewegungsansätze aus Ost und West zu einem bisher einzigartigen Bewegungserlebnis in der Gruppe. Es kann jeder mitmachen ... die Intensität der Bewegung bestimmt jeder Teilnehmer selbst - unabhängig von Geschlecht, Alter, Bewegungserfahrung und Kondition. Raus aus dem Kopf - rein in den Körper - bring deine Ernergy zum Tanzen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte oder eine Decke und Getränk.

GGC23 Karin Skornia
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 10. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 90,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9, DG Dancefloor
Treffpunkt: 3.Stock vor dem Fahrstuhl

Jazztanz

Neue Räumlichkeiten!

Der Unterricht findet in einem großen hellen Ballettsaal mit Spiegel statt, der ausreichend Platz für die tänzerische Gestaltung bietet.

Jazz Dance für Neu- und Wiedereinsteiger

Sie haben vielleicht schon mal in der Schule oder im Verein Jazz Tanz ausprobiert und wollen daran jetzt gerne wieder anknüpfen. In einen der modernen HipHop Kurse oder Video Dances trauen Sie sich nicht. In unserem Jazz Tanz Kurs steht Freude am Tanz im Vordergrund. Sprünge und schnelles Tempo sind nicht wichtig. Die Bewegungen sind harmonisch und die Schrittfolgen ausgewogen und auch für Menschen über 40 gut erlernbar. In diesem Kurs erlernen wir grundlegende Bewegungen, die wir dann zu einfachen Tanzfolgen zusammenfügen. Wir tanzen nicht nur zu aktueller Musik aus den neuesten Charts sondern auch zu den Klassikern großer Interpreten. Das neue Semester starten wir in einem neuen Raum mit rückenschonendem Boden und einem großen Spiegel. Parkplätze sind vor dem Gebäude vorhanden.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Isomatte, Getränk und Gymnastikschuhe (bitte keine Turnschuhe mit fester Sohle)

GGC26 Sabine Klein
Mi, 18.00–19.00 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Jazz Dance für Fortgeschrittene

Sie haben schon immer gerne getanzt und möchten sich auch weiterhin damit fit halten. In diesem Kurs entwickeln wir aus den grundlegenden Techniken des Jazz Tanzes immer neue Folgen und Tanzstücke. Auch in dem Fortgeschrittenen-Kurs treiben wir keinen Hochleistungssport sondern der Spaßfaktor steht im Vordergrund. Wichtig ist uns auch, dass wir durch die regelmäßige Bewegung unseren Körper in Schwung halten und uns beim Erlernen der wechselnden Choreografien auch geistig immer wieder neu herausfordern. Dieser Kurs ist wie der Anfänger-Kurs auch für Menschen

über 40 geeignet. Auch dieser Kurs findet in einem Raum mit rückenschonendem Boden und einem großen Spiegel statt.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Isomatte, Getränk und Gymnastikschuhe (bitte keine Turnschuhe mit fester Sohle)

GGC28 Sabine Klein
Mi, 19.00–20.00 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9, Raum 3.18

Stressbewältigung und Entspannung

Stressreduzierung statt Burnout - Train the Trainer - Methodenkompetenz

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Vorankündigung Herbst 2016

Die Fortbildung „Train the Trainer" steht für „trainiere den Trainer" und vermittelt praktische Tools aus dem NLP und Systemischen Coaching zur kognitiven Stressreduzierung und kognitiven Burnout Prophylaxe.

Die vermittelten Methoden eignen sich zum Einzelcoaching und der eigenen Reflexion. Einzelne Methoden können in Seminaren zur Stress- und Burnout Prophylaxe eingesetzt werden.

Sie erhalten professionelles Handwerkszeug, um ein Tagesseminar durchzuführen und im Einzelcoaching erfolgreich Methoden zur Stressreduktion anzuwenden.

Alle Methoden können auch zum Selbstcoaching genutzt werden.

Seminarinhalte

- Einführung in die gesundheitspsychologischen und biologischen Grundlagen
- Die individuelle Stresskompetenz
- Entspannungstraining
- Kognitions- und Problemlösetraining:
- Assoziierte Methoden zur Stressreduzierung
- Abgrenzungsübungen
- Stressreduzierung durch zielorientierte Gesprächsführung
- Reframing-Formate

Am letzten Tag erarbeiten alle Teilnehmer in Kleingruppen einen 4-stündigen Seminarablauf mit den Methoden zur Stressreduzierung.

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich ausschließlich an Personen, die in den Berufsfeldern der Pflege, Pädagogik, Gesundheit, Heilpraktiker für Psychotherapie, im Einzelcoaching oder Sozialpädagogik tätig sind und setzt die Bereitschaft zur aktiven Gruppenarbeit sowie die psychische und physische Stabilität der Teilnehmer voraus. Ebenso vorausgesetzt werden gute Kenntnisse zur Entstehung und Auswirkung von Stress und Burnout.

Die Seminarleiterin ist Systemischer Lehrcoach, NLP-Lehrtrainerin, medizinische Hypnotherapeutin und international als Lehrtrainerin für Stressreduzierung tätig.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Nieders. Bildungsurlaubsgesetz für die o.g. Zielgruppe anerkannt.

Bitte prüfen Sie Ihren Anspruch auf Förderung durch die einkommensabhängige Bildungsprämie. Näheres dazu unter www.bildungspraemie.info oder Hotline 0800/262300.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

JGE01BU Adelheid Ruppelt
Mo 10.10.2016 - Fr 14.10.2016, 09.00–16.30
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 277,- €
Materialkosten für Scripte / Kopien 5,00 € sind direkt an die Trainerin zu zahlen.
VHS Haus Alte Waage 15, DG Speicher

Burnout? Nein danke!

Erkennen - Verstehen - Bewältigen - Vorbeugen – Vorankündigung

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Alles wird zu viel, zu nichts hat man mehr Lust, eine tiefgehende Erschöpfung breitet sich körperlich, geistig und seelisch aus - man fühlt sich ausgebrannt, wie ein Akku, der nicht aufgeladen wird. Dieser Prozess wird als Burnout bezeichnet und geht einher mit Gefühlen von Kraftlosigkeit, Überforderung u.v.a.m. Betroffen sind davon in unserer modernen Welt immer mehr Menschen. Es wird mehr Energie verausgabt und verbraucht, als regeneriert wird, was nach und nach in eine Erschöpfungsspirale führt. Wie Sie Ihr (Arbeits-) Leben und Ihren Energiehaushalt dauerhaft in Balance für mehr Leistungsfähigkeit, Lebensfreude, Gesundheit und Wohlbefinden bringen, soll im Bildungsurlaub erarbeitet werden. Themen sind u. a. Was ist Burnout?, Strategien gegen das Ausbrennen, Lebensbalance herstellen durch gezielte Entspannung, gesunde Ernährung und ausgleichende Bewegung, Ressourcenaktivierung, neue Energie- und Kraftquellen entdecken und nutzen.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Nieders. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

HGE02BU Daniela Heine
Mo 02.11. - Fr 06.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 189,- €
Kosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Alte Waage 15, DG Speicher

Vital und ausgeglichen im Beruf - Vollzeit

Förderung des Gesundheitsbewusstseins

Bildungsurlaub / Wochenseminar für Vollzeitbeschäftigte

Entspannung und Ernährung sind neben der Bewegung die wichtigsten Säulen für unsere Gesundheit. Sie stellen die Basis für unsere Lebensqualität und für unser Wohlbefinden dar.

Wie wir unseren Alltagsanforderungen im Beruf und in der Familie dauerhaft mit mehr Gelassenheit, Stabilität und guter Gesundheit entgegentreten können, soll im Bildungsurlaub erarbeitet werden. Es werden praktische und theoretische Grundlagen zur Bewegung und Entspannung und Zusammenhänge von Ernährung, Lebenseinstellung und gesunder Lebensweise vermittelt. Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken sowie einfache Bewegungsübungen kennen, die später auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden können und erfahren Sie interessante Hintergrundinformationen zu einer schnellen und ausgewogenen Ernährung im Berufsalltag, um Ihre Gesundheit zu fördern und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Nieders. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, Socken, Decke, ggf. Kissen

Bildungsurlaub / Wochenseminar für Teilzeitbeschäftigte

GGE03BU Daniela Heine
Mo 20.04. - Fr 24.04.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 178,- €
Kosten von 3,00 € für Lebensmittel werden i m Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Alte Waage 15, DG Speicher

GGE05BU Daniela Heine
Mo 15.06. - Fr 19.06.2015, 08.45 - 12.00 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 87,- €
Teilzeit: Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz für Teilzeitbeschäftige, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollzeitbeschäftigten beträgt, anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen. Kosten von 3,00 € für Lebensmittel werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Alte Waage 15, DG Speicher

Reif für die Insel

Stressbewältigung im Beruf und Alltag

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Fühlen Sie sich gestresst, erschöpft und erholungsbedürftig? Dann besuchen Sie die schöne Nordseeinsel Wangerooge! Hier können Sie das „Hamsterrad" des Alltags einmal anhalten und mit dem nötigen Abstand wieder bewusster auf sich schauen. Erkennen und reflektieren Sie eigene Stressmuster und erleben Sie vielfältige Möglichkeiten der Stressbewältigung. Inhalte sind: Seminararbeit, Bewegung und Sport am Strand sowie Übungen zur Achtsamkeit und zur Entspannung.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Nieders. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen, Walking-Stöcke, ggf. können Stöcke ausgeliehen werden (in diesem Fall bitte die Körpergröße angeben)

GGE06BU Marion Filitz, Heike Roloff
Mo 29.06. - Fr 03.07.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 543,- €
Zuschlag für EZ + 15,00 €
Sonderkost 4,00 € pro Tag
Eigene Anreise am 28.06.2015
Anmeldeschluss: 25.04.2015
Für Rücktritt gelten gesonderte AGB
Wangerooge, Haus Meeresstern,
Westingstraße 5-7

Mehr Energie für Beruf und Alltag

Hohe Leistungsanforderungen im Beruf, aber auch privat fordern täglich unsere Kraftreserven. Umso wichtiger ist es, bei hohen Anforderungen und Anspannung immer wieder mit gezielten Entspannungsübungen entgegenzuwirken, damit innere Ruhe und Gelassenheit wieder hergestellt und Energiereserven wieder aufgebaut werden können. Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die eine Methode zur Stressbewältigung erlernen möchten. So werden nicht nur verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und geübt zur körperlichen und geistigen Entspannung (wie Dehnungsübungen und Massageanleitungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit und vieles mehr), sondern es werden auch theoretische Grundlagen vermittelt, die helfen, im Alltag effektiv zu entschleunigen, um auch weiterhin leistungsfähig zu sein.

Schon da gewesen?

www.kräuterschule-braunschweig.de

Kein Unterricht am 16.02. 2015

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken

GGE07 Daniela Heine
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr ,ab 09. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

GGE08 Daniela Heine
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 04. Mai 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Lach- Yoga - Wellnesstag

Tagesveranstaltung

Lachen als modernes Stressmanagement hat den Zweck, Stress im Voraus abzuwehren, bereits bestehenden Stress abzubauen und Burnout entgegenzuwirken.

Mit Heiterkeit und Lachen werden also nicht nur Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) erheblich abgebaut und das Immunsystem gestärkt, sondern auch unsere Energiespeicher wieder aufgeladen. Somit ergibt sich eine doppelte Wirkung: Stress-Abbau und Prävention!

Das Lachen verfügt über zahlreiche stressreduzierende Wirkungen (Blutdruck-Ausgleich, Hormonausschüttung, verbesserte Atmung, Kreislauf-Anregung, Stärkung des Immunsystems).

Bitte mitbringen: Warme Socken, Isomatte, Decke und eine große Flasche Wasser.

GGE10 Marion von Appen
So, 10.00–14.00 Uhr am 15. März 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Gute Laune

Lernen Sie wieder herzhaft zu lachen

An drei Abenden lade ich Sie ein mehr über die positive Kraft des Lachens und des Humors zu erfahren. Theorie und Praxis wechseln sich gegenseitig ab. Jeder Abend endet mit einer längeren regenerierenden Fantasiereise. Ich arbeite mit der Methode des Lachyogas. Jeden Abend nehmen Sie Übungen mit nach Hause, die Sie wunderbar in Ihren Alltag integrieren können. Lernen Sie wieder Situationen in Ihrem Leben humorvoller zu sehen. Aktivieren Sie wieder Ihr Lachen, denn es wartet darauf beachtet zu werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und eine große Flasche Wasser

GGE12 Marion von Appen
Do, 18.00–21.00 Uhr, ab 11. Juni 2015
3 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 55,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Ein Tag für mich - Für Frauen -

Heute bin ich die Nummer Eins!

Tagesveranstaltung

Wann haben Sie das letzte Mal nur etwas für sich getan? An diesem Tag wollen wir einmal den Alltag hinter uns lassen und uns etwas Gutes tun. Dieser Tag soll ganz Ihnen und Ihrer Entspannung dienen. Regenerierende Fantasiereisen, Lachübungen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen und Atemübungen werden Ihnen dabei helfen, wieder in einen entspannten Zustand zu kommen. Weiterhin werden wir verschiedene Übungen zum Thema Humor und Optimismus machen.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und eine große Flasche Wasser.

GGE14 Marion von Appen
So, 10.00–16.00 Uhr am 26. April 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 35,- €
VHS Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Meditation In die Stille gehen

Tagesveranstaltung

Meditation kann helfen, gelassener zu sein. Wir werden einfache Atem- und Meditationstechniken durchführen, die helfen nach innen zu gehen und zur inneren Balance und Harmonie zu führen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Verpflegung und Getränk und falls vorhanden ein Sitzkissen

GGE16 Heike Guarascio
So, 11.00–15.00 Uhr am 15. März 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Stress? - Mit belastenden Situationen gelassen umgehen

Wochenendseminar

Viele Menschen kennen Momente, in denen sie sich überlastet, gereizt, nervös oder überfordert fühlen. Halten diese Belastungen länger an, können sie zu Leistungsminderungen im Beruf, Problemen im Privatleben sowie zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen. Stress gehört jedoch zum Leben und ist Voraussetzung für Hochleistungen. Deshalb ist es wichtig, die richtige Dosis zu finden und mit den Belastungen angemessen umzugehen. Wie man das macht, kann man lernen.

In diesem Seminar werden als Basis sowohl die theoretischen Grundlagen vermittelt als auch die verschiedenen Methoden praktisch geübt. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Sie in den Alltag integrieren können, um das innere Gleichgewicht zu bewahren und wiederzugewinnen. Methoden zur Stressbewältigung und positive Selbst-

instruktion werden Ihnen vermittelt, die Sie dann in Kleingruppenarbeit und Reflexionsübungen vertiefen können. Beispielhaft können zu eigenen Stresssituationen konkrete Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

GGE17 Michaela-Pascale Boehlke
Sa 14. - So 15. März 2015
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–15.30 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 69,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Entspannung - aber wie?

Die richtige Entspannungsmethode finden! – Tagesveranstaltung

Sie fühlen sich durch die Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags stark angespannt und überfordert und würden gerne „einen Gang zurückschalten" und etwas für sich tun. Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die eine Methode zur Stressbewältigung erlernen möchten, aber nicht wissen, welches Entspannungsverfahren für sie geeignet ist. Es werden verschiedene Entspannungstechniken wie beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga etc. kurz vorgestellt und sowohl die theoretischen Grundlagen vermittelt, als auch die verschiedenen Methoden praktisch geübt.

Bitte mitbringen: Warme Decke, Socken, bequeme Kleidung (Sporthose) und ein kleines Kissen.

GGE18 Michaela-Pascale Boehlke
Sa, 11.00–17.00 Uhr am 20. Juni 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 35,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Einführungskurs MBSR (Mindfullness-Based Stress Reduction)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Einzelveranstaltung

MBSR wird weltweit an vielen Kliniken und sozialen sowie pädagogischen Institutionen mit großem Erfolg angeboten. MBSR stellt keine „schnelle Methode" dar, um „nie wieder Stress" zu haben, sondern bietet einen Weg zu einer grundlegend stressfreieren, gelasseneren Lebensführung. MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes Übungsprogramm, das Stress reduziert und körperliches und seelisches Wohlbefinden fördert.

Verschenken – was Sie immer schon einmal gemeinsam machen wollten …

Dieser Einführungskurs basiert auf dem originalen 8-Wochenprogramm. Er enthält die wesentlichen Informationen und Kernelemente von MBSR. Durch Kultivierung von Achtsamkeit mittels einfacher, angeleiteter Körper,- und Meditationsübungen erhalten die Teilnehmer einen Einblick in das MBSR-Programm.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatten und Sitzkissen falls vorhanden, Decke, bequeme Kleidung,

GGE19 Michael Sallier
Fr, 18.15 - 21.15 Uhr am 20. Februar 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 21,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Intensivkurs MBSR (Mindfullness-Based Stress Reduction)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Wochenendseminar

Dieser Intensivkurs basiert auf dem originalen 8-Wochenprogramm. Die Teilnehmer erfahren ein systematisches und intensives Training verschiedener Achtsamkeitsmeditationen.

Weitere Kursinhalte sind:
Klärung von Begrifflichkeiten, Integration von Achtsamkeit in den Alltag, Stressphysiologie, Achtsamkeitsyoga und Erfahrungsorientierte Reflexion in der Gruppe.

Die Teilnahme am Einführungskurs wird nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatten und Sitzkissen falls vorhanden, Decke, bequeme Kleidung, Pausenverpflegung

GGE21 Michael Sallier
Sa 18. - So 19. April 2015
Sa, 10.00–16.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 63,- €
Lebenskreis e. V. Campestraße 7
(Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

Kinesiologie als Hilfe für Körper und Geist – Einzelveranstaltung

Haben Sie oder Ihr Kind Alltagsstress, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen?... An diesem Abend erfahren Sie einiges über die Kinesiologie und ihre Möglichkeiten als Instrument für mehr Gleichgewicht. Sie erlernen einfache Techniken, mit denen Sie Ihren Energiefluss aktivieren, Stress abbauen und Ihre Konzentration üben können. Auch der kinesiologische Muskeltest ist Thema dieses Abends. Seine Aufgabe ist das Anzeigen von Stressreaktionen z. B. durch Nahrungsunverträglichkeit, aber auch durch alltägliche Stressoren. Kinesiologie - eine großartige Möglichkeit in Balance zu kommen!

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Bitte mitbringen: ausreichend Trinkwasser

GGE22 Ilka Riedel
Do, 18.30–20.45 Uhr am 23. April 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Ganzheitliche Entspannung mit Klangschalen

Tagesveranstaltung

Die sanften Klänge und Vibrationen der Klangschalen berühren jede Zelle Ihres Körpers. In wohltuender Entspannung können körperliches und geistiges Loslassen geschehen, stressbedingte Blockaden gelöst und neue Energie freigesetzt werden. Erleben Sie die regenerierende Wirkung in ausgewählten, einfach anwendbaren Klangsettings, abgerundet mit interessanten Informationen zu den Klangschalen.

Mit dem nachfolgenden Kurs intensivieren Sie den gesundsheitsfördernden Ausgleich zu den Anforderungen Ihres Alltags.

Bitte mitbringen: Warme Decke, Socken und ein kleines Kissen

GGE23 Cornelia Gajewski
Sa, 13.30–17.30 Uhr am 18. April 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Entspannung und Regeneration mit Klangschalen

„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Er mobilisiert Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energie frei". (Peter Hess)

Als gesundheitsfördernden Ausgleich zur Anspannung des Alltags führen Sie ausgewählte Klangmassagen und geführte Klangreisen in eine wohltuende tiefe Entspannung, Regeneration und innere Gelassenheit, die oft stunden- oder tagelang weiterwirkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Warme Decke, Socken, ein kleines Kissen

GGE24 Cornelia Gajewski
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 01. Juni 2015
4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 40,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Muskelentspannung und Autogenes Training

Entspannung und Stressbewältigung mit Autogenem Training

Vieles im Beruf und in der Familie kann uns so sehr belasten, dass es zu physischen und psychischen Beschwerden kommen kann. Mit dem Autogenen Training nach Prof. Dr. Schultz erlernen Sie eine bewährte und anerkannte Methode, überschießende Reaktionen abzupuffern. Durch Selbstentspannung sammeln Sie wieder neue Kraft und Energie.

Mit anderen Teilnehmern können Sie während des Erlernens des Autogenen Trainings Erfahrungen austauschen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und warme Socken.

GGE26 Jutta Wallasch
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

GGE27 Jutta Wallasch
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

GGE28 Jutta Wallasch
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 28. April 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Betriebliche Gesundheitsförderung

Unser Angebot

Organisation von Veranstaltungen und Projekten im Betrieb oder als offene Kurse extern.

- **Vorträge und Aktionen**
- **Gesundheitskurse, Seminare für Beschäftigte**
- **Workshops für Führungskräfte**
- **Beratung im Projektmanagement**
- **Betriebliche Gesundheitsförderung**
- **Gesundheitszirkel**
- **Berücksichtigung des demografischen Faktors**

Auskunft/Terminvereinbarung
Volkshochschule Braunschweig GmbH,
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Claudia Kwiatkowski, Tel. 0531 2412-201
Claudia.Kwiatkowski@vhs-braunschweig.de

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist nicht nur leicht erlernbar, sondern auch effektiv und kann in Beruf und Alltag angewendet werden.

Diese Methode wird so geübt, daß die Teilnehmer befähigt werden, sie in den verschiedenen Situationen ihres Lebens erfolgreich anzuwenden, um Kraft zu tanken und Entspannung zu erfahren, sowie ihre persönliche Entspannung auf verschiedene Art und Weise zu vertiefen.

Kein Unterricht am 16.02. 2015

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, ggf. kleines Kissen

GGE29 Daniela Heine
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. Februar 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

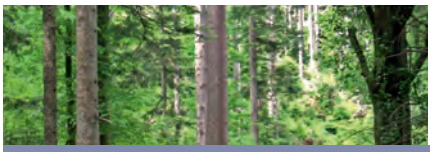
Doppelt hält besser! Entspannung pur mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

Das Erlernen einer Entspannungstechnik kann Hilfe zur Selbsthilfe sein und uns unterstützen, unseren Alltag sowohl im Beruf als auch in der Familie bewusster zu gestalten und dabei ruhiger und gelassener zu reagieren. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und das Autogene Training nach Prof. Dr. Schulz sind zwei effektive Entspannungsmethoden, die sich wunderbar miteinander kombinieren lassen. Während bei der Progressiven Muskelentspannung durch An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand im ganzen Körper erreicht wird, bewirken die Formeln (Suggestionen) des Autogenen Trainings auf mentaler Ebene das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Die Methoden fördern eine bessere Körpersensibilisierung und stärken die Fähigkeit, körperliche und emotionale Spannungen frühzeitiger wahrzunehmen und zu lösen. Im Kurs werden Theorie und Praxis beider Methoden vermittelt und durch wohltuende Körper- und Wahrnehmungsübungen ergänzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, ggf. kleines Kissen

GGE31 Daniela Heine
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 04. Mai 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"



Denkpause

Denkpause! Das Outdoor-Kreativseminar

Wochenendseminar

Improvisieren, Experimentieren und intuitives Handeln liegen in der Natur des Menschen. Heutzutage werden diese Fähigkeiten häufig von unserem inneren Analytiker ausgebremst, so dass viele unserer Ideen, aber auch Träume und Wünsche gar nicht erst in unser Bewusstsein gelangen.

Wir machen das Potential unserer Kreativität in diesem Seminar wieder nutzbar, denn sie zählt zu den Schlüsselqualifikationen der Zukunft.

Als Seminarraum nutzen wir 2 Tage lang die Natur, denn die Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft erleichtern uns den Schritt hinaus aus alten Denkmustern. Wir beginnen mit einfachen Übungen allein und in der Gruppe. Dabei kommen unterschiedliche Kreativitätstechniken, Imaginations- und Wahrnehmungsübungen zum Einsatz. Es folgt ein komplexes Naturkunstobjekt an dem sich alle Teilnehmer beteiligen können. Das spielerische Ausprobieren steht bei allen Aktionen im Vordergrund. Kreativität ist etwas sehr persönliches - darum entsteht in diesem Seminar ein geschützter Rahmen, in welchem jeder Teilnehmer selbst entscheiden kann wie weit er sich einbringen und öffnen möchte. Eine intensive Begegnung mit der eigenen inneren Kreativität am zweiten Seminartag rundet das abwechslungsreiche Seminar ab.

Ziel ist es, Möglichkeiten zu entdecken, wie die eigene innere Kreativität langfristig einen größeren Stellenwert im Leben einnehmen kann. Die erlernten Methoden können nach dem Kurs von den Teilnehmern ins tägliche Leben integriert werden.

Bitte beachten: Das einfach Leben ist Teil des Seminarkonzeptes - es gibt eine Komposttoilette und eine Waschmöglichkeit mit Trinkwasser, jedoch keine Duschen. Selbstverständlich bereiten wir das Essen gemeinsam zu.

Bitte mitbringen: Schlafsack, Isomatte, Zelt (kann auch ausgeliehen werden)

GGE35 Anke Kossak
Sa 30. - So 31. Mai 2015
Sa, 09.30–21.30 Uhr, So, 09.15 - 16.00 Uhr
2 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 110,- €
Zusatzkosten von 20,00 € für Verpflegung und Material werden von der Kursleiterin erhoben.
Ein Zelt kann gegen eine Gebühr von 10,00 € ausgeliehen werden.
10 km im Umkreis von BS
Treffpunkt wird noch mitgeteilt

Weitere Seminare für ein Erleben in der Natur finden Sie im Bereich Gesellschaft und Kultur - Natur auf Seite 64

GMN10 **Feuerkochkurs**

GMN11 **Geocaching für die Familie**

GMN12 **Marmeladen-Tag für Kinder**

GMN14 **Zaubertrank-Tag für Kinder**

Yoga

Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Viele Menschen fühlen sich heute durch Stress belastet. Was ist überhaupt Stress? Wann empfinde ich eine Situation als stressig? Welche verschiedenen Formen von Stress gibt es? Anstatt Stress zu ignorieren, was oft zu Krankheit führt, und die Symptome nur oberflächlich zu behandeln, geht es in diesem Workshop darum, die tieferen Ursachen von Stress zu ergründen und Lebensweisen aufzuzeigen, die helfen, Stress zu verringern oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Die „östliche" Lebensphilosophie des Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) bietet einen reichen Schatz an ganzheitlichen Sichtweisen und Techniken, die auf heilsame Weise in unsere „westliche" Lebensweise integriert werden können, um ein gesundes, glückliches und bewusstes Leben zu führen. Ziel des Workshops ist es, einen liebevollen Raum und eine Atmosphäre der Kommunikation zu schaffen, so dass sich jeder Teilnehmer einbringen und lehrreiche Erfahrungen sammeln kann.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Nieders. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: Unterlage (Schaffell, Isomatte etc.), bequeme, lockere Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Decke, Schreibmaterialien, Pausenverpflegung

GGG01BU Marie Sörensenova
Mo 23.03. - Fr 27.03.2015, 08.30–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 184,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
Lebenskreis e. V. Campestraße 7
(Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung

Bildungsurlaub / Wochenseminar Teilzeit

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz für Teilzeitbeschäftige, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollzeitbeschäftigten beträgt, anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen:
Unterlage (Schaffell, Isomatte etc.), bequeme, lockere Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Decke, Schreibmaterialien, Pausenverpflegung

GGG02BU Marie Sörensenova
Mo 20.04. - Fr 24.04.2015, 08.30–11.45 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 95,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
Lebenskreis e. V. Campestraße 7
(Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Bitte mitbringen: Unterlage (Schaffell, Isomatte etc.), bequeme, lockere Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Decke, Schreibmaterialien, Pausenverpflegung

GGG03BU Marie Sörensenova
Mo 08.06. - Fr 12.06.2015, 08.30–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 184,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
Lebenskreis e. V. Campestraße 7
(Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

HGG04BU Marie Sörensenova
Mo 24.08. - Fr 28.08.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 184,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
VHS Haus Alte Waage 15, DG Speicher

Ein Nachmittag für mich mit Yoga und Entspannung

Tagesveranstaltung

Einfach mal Zeit für sich selbst haben.... Dem Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun.... Bei sich selbst ankommen.... Ziel des Nachmittages ist es im Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem Entspannung und Freude zu finden. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Decke

GGG05 Ina Stephan
Sa, 14.00–17.45 Uhr am 18. April 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Mit dem Sonnengruß in den Sommer – Tagesveranstaltung

Starte mit dem Sonnengruß in den Sommer! Wecke die Lebensenergie in dir! An diesem Vormittag lernen wir Schritt für Schritt alle Positionen des Sonnengrußes. Durch die verschiedenen Bewegungen werden die inneren Organe massiert und alle Körpersysteme harmonisiert. Die Muskeln und Bänder werden gedehnt, der Kreislauf kommt in Schwung, Arme und Beine werden gekräftigt. Eine Tiefenentspannung rundet den Vormittag ab. Spür die positive Wirkung auf Körper und Geist!

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Decke

GGG06 Ina Stephan
Sa, 10.00–13.00 Uhr am 13. Juni 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Yoga-Schnupperkurs

Probieren Sie doch einmal Yoga! Beweglichkeit, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert durch Tiefenatmung, Meditation und Bewegungsprogramme. Aufbauen von Vitalität und Entschlackung der Energiebahnen durch die Jahrhunderte lang bewährte Methode des Hatha-Yoga. Meine Lehrbefähigung nach Swami Sivananda erwarb ich in mehrmonatigen Aufenthalten in Indien. Nach Kursende ist der Besuch eines geeigneten, weiterführenden Kurses möglich. Sprechen Sie hierüber mit Ihrer Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Decke, warme Kleidung.

GGG07 Susanna Haiduk
Do, 20.00–21.30 Uhr ,ab 16. April 2015
4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring, 9 Raum 3.18

GGG08 Susanna Haiduk
Do, 20.00–21.30 Uhr, ab 21. Mai 2015
4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Yoga am Vormittag für Menschen mit Zeit

Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Harmonisieren Sie Ihren Körper, Geist und Seele mit Yoga. Durch das Üben von Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation und Tiefenentspannung bauen Sie Stress ab, die Beweglichkeit wird gefördert und schlechte Haltung korrigiert. Yoga stabilisiert das Nervensystem, steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Körperbewusstsein, was zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Lebenskraft verhilft.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, eine Matte und eine Decke, evtl. ein Sitzkissen

GGG12 Adam Andrissek
Mi, 09.30–11.00 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Yoga

für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Mit Hilfe von Tiefenentspannung, verschiedenen Atemübungen (Pranayama) und Yogahaltungen (Hatha-Yoga Asanas) soll die Wahrnehmung auf das jeweils aktuelle eigene Handeln, Denken und Fühlen konzentriert werden (Raja-Yoga). So kann sich jeder im Laufe der Zeit neben der äußeren Handlung auch der begleitenden inneren Reaktion in Form seiner Gedanken und Gefühle bewusster werden. Dieser Kurs hilft also die Harmonie zwischen Außen (Handeln) und Innen (Denken, Empfinden) herbeizuführen. Diese Harmonie - der Einklang von Körper, Seele und Geist - ist immer auch Ursache für einen gesunden Körper.

Kein Unterricht am 09.03.2015

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und eine Decke.

GGG14 Dr. Erich Breyel
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 132,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim
(Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13,
Gymnastikraum im Keller

GGG15 Dr. Erich Breyel
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 132,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim
(Zugang über Hof) Pestalozzistr. 12/13,
Gymnastikraum im Keller

GGG16 Dr. Erich Breyel
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 132,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Yoga am Abend

für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Sanfte Yogaübungen machen den Körper stärker und beweglicher. Sie können helfen bei Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsschwäche oder Stimmungsschwankungen. Yoga ist eine Selbstschulung, in der Sie aus den positiven Erfahrungen der Übungen neue gesundheitsorientierte und lebenbejahende Gewohnheiten entwickeln. Wir befassen uns insbesondere mit den Körperstellungen, Atemübungen, Meditationen und Tiefenentspannung.

GGG18 Adam Andrissek
Di, 20.00–21.30 Uhr, ab 10. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.30

Yoga

für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs sollen mit den Methoden des Hatha-Yoga Schritt für Schritt folgende Ziele erreicht werden:

- Gesunde Atmung: Versorgt den Körper mit Energie und Vitalität
- Entspannung: Bringt den Körper zur Ruhe und führt zu Ausgeglichenheit mit sich und der Umwelt
- Beweglichkeit: Hält Muskeln, Bänder und Gelenke geschmeidig, kräftigt die inneren Organe und stärkt den Kreislauf
- Gesunde Ernährung: Führt zu Wohlbefinden und geht nicht auf Kosten von Körper, Geist und Seele
- Positives Denken und Konzentration des Geistes führen zu innerer Ruhe

In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug, um Yoga auch zu Hause zu betreiben und selbständig innere Ausgeglichenheit zu erreichen. Gehen Sie so oft Sie wollen in Yoga-Urlaub!

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte

GGG20 Susanna Haiduk
Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 16. April 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Yoga-Mittelstufe

In diesem Kurs werden die bereits erlernten Grundkenntnisse vertieft und erweitert. Die Asanas (Körperstellungen) werden länger gehalten und durch Variationen ergänzt. Auch die Atemübungen werden vertieft und dadurch Prana (Lebensenergie) vermehrt aufgebaut. Entspannungs- und Konzentrationstechniken werden verfeinert und erlauben somit eine noch tiefere Meditationsfähigkeit. Die Gesamtheit der Übungen führt zu einer Entschlackung der Nadis (Energiebahnen), wodurch innere Ruhe, gesteigerte Vitalkapazität und die Auflösung von Energieblockaden erreicht wird.

Bitte mitbringen:
Warme Kleidung und eine Decke

GGG22 Susanna Haiduk
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 103,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

GGG23 Susanna Haiduk
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. Februar 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 103,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Yoga für Fortgeschrittene am Abend

In dieser Gruppe soll außer den Körperhaltungen, Pranayamas und Kriyas (Reinigungsübungen) auch Achtsamkeit in der Stille (Meditation und Konzentrationsübungen) geübt werden. Die Arbeit mit Texten aus der Yoga- und buddhistischen Literatur soll ein tieferes Verständnis über das Warum und Wie des Übens vermitteln. Die Teilnehmer sollten gute Kenntnisse der Yogahaltungen und grundlegenden Pranayamaübungen besitzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und eine Decke.

GGG26 Peter Engel
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim
(Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13,
Gymnastikraum im Keller

Tiefenentspannung - Yoga - Geleitete Meditation

für Anfänger und Geübte

Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen auf der Tiefenentspannung und geleiteten Meditation, wobei die Yogaübungen unterstützend wirken. Die Methode der Yoga-Tiefenentspannung (Yoga-Nidra) beruht auf dem ständigen Bewusstwerden einzelner Körperteile und Visualisierungsübungen, die von jedem ausführbar sind und ganz von selbst zu tiefer Entspannung führen. Die geleiteten Meditationen lassen uns erkennen, wie wir uns selbst unter Druck setzen und innere Unruhe in Gang halten und führen zu mehr Selbstannahme, Zufriedenheit und Herzenswärme (Metta). Grundlage der Meditationen ist die Lehre des Buddha, die in groben Zügen erläutert wird.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und eine Decke.

GGG28 Peter Engel
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim
(Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13,
Gymnastikraum im Keller

Massage

Zeit für uns
Entspannung und Massage für Paare

Tagesveranstaltung

In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre einfache und wirkungsvolle Massagegriffe einüben, die Sie später in den Alltag integrieren können. Nach einer geführten Entspannung massieren wir gegenseitig die Schultern, den Nacken, den Kopf oder den Rücken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, 2 Decken, 2 Kissen, 2 Handtücher, Öl, Getränk und Verpflegung

GGH10 Heike Guarascio
So, 11.00–15.00 Uhr am 01. März 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Berühren und berührt werden ... die heilsame Kunst der klassischen Massage
Wochenendseminar

Zwei Hände, einige Tropfen duftendes Öl, mehr brauchen wir nicht, um durch gegenseitige Massage Verspannungen vorzubeugen und sie zu lösen. So können wir unseren Körper immer sensibler wahrnehmen und körperlich und seelisch entspannter dem Alltagsstress begegnen. Neben anatomischen Grundkenntnissen möchte ich aus meinen berufspraktischen Erfahrungen die wichtigsten Handgriffe vermitteln (u. a. bei Kopf- und Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen) - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können den Kurs mit einem vertrauten Partner oder auch gerne alleine besuchen, der Kurs eignet sich für Paare und Singles gleichermaßen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Decke und pflanzliches Massageöl

GGH14 Wolfgang Schneider
Sa 09. - So 10. Mai 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 88,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

ULRICI APOTHEKE
natürlich schön & gesund
Allopathie
Anthroposophie
Homöopathie Biochemie
Mikrobielle und orthomolekulare Präparate
Naturkosmetik
BS · Neue Straße 4 · 0531/4 62 34
www.ulrici-apotheke.de

Qi Gong und Tai Ji Quan

Qi Gong

Qi Gong ist - als selbstregulierender Teil der chinesischen Heilkunst - der Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung, deren Besonderheit darin besteht, Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander in Einklang zu bringen. Qi Gong leitet sich her von „Qi", was als Lebenskraft umschrieben werden kann und von „Gong", was in etwa „Fähigkeit durch beharrliches Üben" bedeutet. Es gilt in der Tradition als wichtige Maßnahme zum „Vertreiben von Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens". Heute beschreibt dieser Begriff Übungen in sanfter langsamer Bewegung und Übungen in Ruhe, um die lebenserhaltenden Funktionen zu aktivieren, zu stärken und zu stabilisieren. Qi Gong ermöglicht es, selbstverantwortlich und selbstregulierend für die eigene Gesundheit tätig zu sein. Qi Gong umfasst eine Vielzahl verschiedener Übungen.

Qi Gong und Akupressurmassage (Shiatsu, TuiNa): Praktische und theoretische Einführung in die traditionelle chinesische Medizin
Bildungsurlaub / Wochenseminar

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Grundkenntnisse des Qi Gong in Theorie und Praxis für die Anwendung im pflegerischen Bereich. In systematischer Folge werden Elemente der TCM erklärt und Übungen des Qi Gong intensiv unter Anleitung praktisch erarbeitet. Einen zweiten Schwerpunkt bildet die Akupressurmassage; Anwendungsbereiche sind Rücken-, Schulter-, Nacken- und Fußmassage.

Dieses Seminar steht allen Interessierten offen. Für Angehörige medizinisch-pflegerischer Berufe ist dieses Seminar im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

Weitere Informationen unter
www.naturheilpraxis-weinrich.de

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder Ähnliches

GGH20BU Pete Weinrich
Mo 29.06. - Fr 03.07.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 178,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

HGH21BU Pete Weinrich
Mo 23.11. - Fr 27.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 178,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

Tai Ji / Qi Gong / Shiatsu und Ernährung in der TCM - Ein Tag zum Kennenlernen, zum Wohlfühlen und Entspannen
Tagesveranstaltung

An diesem Samstag möchte ich gerne einige Körperübungen aus dem Tai Ji-Qi Gong vorstellen. Einfache Sequenzen zum Mitmachen sollen Energie spenden und Lust auf mehr Qi Gong machen. Im zweiten Teil zeige ich Akupressurmassage und Ausschnitte aus der ganzheitlichen Körperbehandlung aus Japan, dem Shiatsu. Wir lernen, wie die Asiaten den Rücken und die Schulter-Nacken-Region effektiv und nachhaltig entspannen. Außerdem wird ein Überblick vermittelt über die Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Sportkleidung

GGH22 Pete Weinrich
Sa, 10.00–13.00 Uhr am 21. März 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 23,- €
T.A.N.Z.; Hamburger Str. 273b; Raum

Qi Gong - die 18 Bewegungen in Harmonie für Anfänger

Elastische Bewegungen, Meditation und Atemübungen fördern die Körper-Seele-Geist-Einheit. Atmung, Bewegung und Energiefluss werden harmonisch in Einklang gebracht. Mit den Übungen wird der Geist beruhigt und innerlich zentriert, so dass eine effektive Wirkung zur Gesundheitsvorbeugung und zur Lebenspflege erzielt wird. Für mehr Ruhe, Gelassenheit und Harmonie ist Qi Gong gleichermaßen für junge und ältere Menschen geeignet.

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Sportkleidung.

GGH23 Yue Zhen Hierse
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 11. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Qi Gong - gesundheitsförderndes Qi Gong am Abend

Die Übungen des Meridian-Qi Gongs dienen zur Pflege des Lebens und schaffen neue Energie. Die ruhig fließenden Bewegungsbilder fördern das Körperbewusstsein, stärken die Gesundheit, intensivieren die Atmung, regulieren des Herz-Kreislaufsystem und wirken harmonisierend auf Geist und Vegetativum. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein. Qi Gong ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. In China und Deutschland werden die Übungen zur Lebenspflege, zur Vorbeugung und zur Rekonvaleszenz bei verschiedenen Krankheiten erfolgreich eingesetzt. Immer mehr Therapeuten und Ärzte empfehlen Qi Gong als ergänzenden Medizinbaustein. Akupressur und Selbstmassage ergänzen den Unterricht.

Kein Unterricht am 13.05. 2015

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung

GGH25 Pete Weinrich
Mi, 17.15 - 18.15 Uhr, ab 15. April 2015
8 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 61,- €
T.A.N.Z.; Hamburger Str. 273b; Raum

Tai Ji Quan für Anfänger

Tai Ji Quan - das sind ruhige fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. Tai Ji Quan ist Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es soll die Möglichkeiten körperlichen Wohlbefindens erhalten und erhöhen sowie physische und psychische Spannungen lösen.

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Kleidung.

GGH31 Yue Zhen Hierse
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 11. Februar 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Tai Ji Quan leicht gemacht - die 24 Peking-Form für Anfänger

In den 50er Jahren entwickelte ein Ärztegremium in China eine kurze, populäre Übungsform des Tai Ji Quan „Tai Ji Quan leicht gemacht", die sogenannte Pekingform. Tai Ji kommt aus den traditionell chinesischen Bewegungskünsten („chinesisches Schattenboxen") und wird in China als wirkungsvolle Gesundheitsvorsorge geübt und hat in den letzten Jahren auch in Europa in diesem Sinne breite Anerkennung gefunden. Kein Unterricht am 13. 05.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung.

GGH32 Pete Weinrich
Mi, 18.15 - 19.15 Uhr, ab 15. April 2015
8 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 61,- €
T.A.N.Z.; Hamburger Str. 273b; Raum

Die „Dreizehn-Bewegungen des Tai Ji Quan (Shi San Shi)

Wochenendseminar

Tai Ji Quan ist nicht nur bewegtes Qigong, sondern in späteren Stadien auch eine dynamische Bewegungskunst. Das Konzept der „13 Bewegungen" stellt ein eigenes Übungssystem dar, in dem die Bewegungsprinzipien der „inneren Kraft" und eines „Tun-durch-Nicht-Tun" in sanften, aber schnelleren Bewegungen umgesetzt werden. Hierdurch erklärt sich auch der Name „Schattenboxen" oder „The Great Ultimate Dancing". Neben sanften Körper- und Energieübungen und einem speziellen Grundlagentraining wollen wir die ersten vier der „Acht Tore" und die „Fünf Schrittarten" üben. Tai Ji auf diese Weise ausgeführt kann so zu einer elementaren Bewegungs- und Lebenserfahrung oder sogar zu einer „Lebenskunst" werden.

Das Wochenende ist stilübergreifend und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es setzt eine normale Beweglichkeit und Lust auf Bewegung voraus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, eine Decke, Pausenverpflegung und ein Getränk

GGH34 Kajo Brand
Sa 25. - So 26. April 2015
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 67,- €
Sportschule SICHER UND STARK Rebenpark, Hof E, Geysostraße 20 38106 Braunschweig

Verschenken – was Sie immer schon einmal gemeinsam machen wollten …

© B.Eckholdt/pixelio

Farb- und Stilberatung

Typgerechtes Make-up

Hier erhalten Sie Alternativen zum dutzend Make-up. Ziel ist es, Ihre Persönlichkeit typgerecht hervorzuheben und zum Strahlen zu bringen. Im Einzelnen geht es um Gesichtsformen, -merkmale, Proportionen und Farbharmonien. Zudem erhalten Sie Tipps für Abend Make-up und gegen Hautiritationen.

Bitte mitbringen: Eigene Kosmetik, Tagescreme, großen Standspiegel, Wattestäbchen, Kosmetik- und Abschminktücher falls vorhanden

GGV18 Christina Ibe
Sa, 10.00–13.30 Uhr am 21. März 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 19,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

GGV19 Christina Ibe
Sa, 10.00–13.30 Uhr, am 09. Mai 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 19,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Bekennen Sie Farbe! - Farb- und Stilberatung am Wochenende

Gut aussehen, sich wohlfühlen - dabei helfen Ihnen die richtige Farbe und der passende Schnitt Ihrer Kleidung. Anhand einer persönlichen Farbanalyse (vier Jahreszeiten) unterstütze ich Sie, die Farben zu finden, die Ihren Typ unterstreichen. Wir sprechen über Stilrichtungen und das Kombinieren passender Accessoires. Tipps und Anregungen erhalten Sie zur Frisurengestaltung, Brillenformen und Make-up.

Bitte mitbringen: Make-up, großen Standspiegel, Tagescreme, Kleidungsstücke

GGV28 Christina Ibe
Fr 20. - So 22. Februar 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 79,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

GGV29 Christina Ibe
Fr 12. - So 14. Juni 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 79,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Bekennen Sie Farbe! - Farb- und Stilberatung am Wochenende

Vertiefung

Sie kennen bereits Ihren Farbtyp und wollen Ihren Kleidungsstil noch verfeinern bzw. weiter entwickeln? Zudem haben Sie bereits an einem Kurs für Farb- und Stilberatung teilgenommen? Dann werde ich Sie anhand Ihrer Vorkenntnisse unterstützen Ihren persönlichen Stil weiter auszuarbeiten. Wir sprechen über das Kaschieren von „Problemzonen", kombinieren von Kleidungsstücken (Farbe/Stil) und Accessoires.

Bitte mitbringen: Make-up, großen Standspiegel, Tagescreme, Kleidungsstücke

GGV30 Christina Ibe
Sa, 09.00–15.30 Uhr am 07. März 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 31,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Drei Kleiderschränke voller Nichts - Kommt Ihnen das bekannt vor?

Garderoben-/Kleiderschrankordnung

Für jede Gelegenheit die passende Garderobe und trotzdem einen überschaubaren Kleiderschrank haben?

Wie stellt man eine Garderobe zusammen, die viele Variationen ermöglicht? Dazu künftig noch Zeit und Geld beim Einkaufen spart? Ich zeige Ihnen den Weg zu Ihrem gut sortierten Kleiderschrank - zu Kleidung, die zu Ihrer Persönlichkeit passt und Sie zufriedener macht.

GGV31 Christina Ibe
Do, 18.00–21.15 Uhr am 16. April 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 19,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

vhs//arbeit
VHS Arbeit und Beruf GmbH

1. Halbjahr 2015

www.jobloewe.de Seite 86

Qualifizierung und Vermittlung Seite 88

Jugendprojekte Seite 88

Beschäftigungsprojekte Seite 90

Norbert Schäfer
Geschäftsführer

Lidia Silber
Prokuristin

Heike Derner-Sewe
Projektabwicklung

Lidia Kurocka
Projektabwicklung

Bildungsgutschein
der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Ein Bildungsgutschein berechtigt zur Teilnahme an einer Maßnahme der beruflichen Weiterbildung.

Die Kosten für die Weiterbildung werden von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter übernommen.
Der Bildungsgutschein beinhaltet Angaben über den Themenschwerpunkt (Bildungsziel), die maximale Dauer und die Kostenübernahme.

Die VHS Arbeit und Beruf GmbH ist ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Fortbildung gemäß „Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung" (§5 AZAV) und bietet eine Reihe von Qualifizierungsmaßnahmen an, die für die Einlösung von Bildungsgutscheinen zugelassen sind:

- Berufspraktische Weiterbildung für Frauen – Zurück in den Beruf
- Berufspraktische Weiterbildung für Langzeitarbeitslose mit Lese- und Schreibproblemen
- Berufspraktische Weiterbildung für Migrantinnen und Migranten

www.jobloewe.de

Beratungsdienst für Personen mit Migrationshintergrund (auf Wunsch auch mehrsprachig)

Bewerbung ONLINE

Unsere Ziele sind:

- die Vermittlung in ein Beschäftigungsverhältnis oder eine Ausbildung
- die Verbesserung Ihrer Chancen auf dem Arbeitsmarkt durch Beratung und passgenaue Qualifizierung

Wir beraten bei:

- der Erstellung eines Bewerberprofils
- der Anerkennung Ihrer Diplome
- der Suche nach Bildungsangeboten
- der Suche nach Praktika und Angeboten auf dem ersten Arbeitsmarkt

Wir qualifizieren durch:

- berufspraktische Erfahrung in geeigneten Betrieben
- gezielte Sprachförderung angepasst an die Erfordernisse des Arbeitsplatzes
- die Vermittlung von Kenntnissen in EDV und neuen Medien
- gezielte Qualifizierung für spezielle Berufsbereiche

Die Aufnahme in die Joblöwe-Datenbank und sämtliche Beratungsleistungen sind kostenlos. Besuchen Sie uns im Internet oder sprechen Sie uns direkt an.

Ansprechpartnerin: Elena Sabuga, Tel. 0531 24 12-347

Qualifizierung und Vermittlung

Berufspraktische Weiterbildung (BPW) für Frauen: Zurück in den Beruf

Ansprechpartnerin
Dorothee Hermann
Telefon 0531 2412 414

Teilnahmevoraussetzung ist ein **Bildungsgutschein** der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Die Maßnahme richtet sich an:

- Frauen in oder nach der Familienphase, die ihre Rückkehr in den Beruf vorbereiten
- arbeitslose Frauen, die durch ein betriebliches Praktikum und durch passgenaue Zusatzqualifizierungen ihre Chancen auf einen erfolgreichen Wiedereinstieg ins Berufsleben erhöhen möchten

Inhalte:
Information über den Arbeitsmarkt der Region, Profilentwicklung, Auffrischung und Training der Bewerbungskompetenzen/Kennen lernen neuer Testverfahren (Assessment-Center), Erwerb beschäftigungsrelevanter Zusatzqualifizierungen, Grundlagen und Aufbaukurse im Bereich EDV, Information über Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Aufbau eines positiven Selbstbildes und Unterstützung bei der Entwicklung einer Lebens- und Arbeitsperspektive, Training der Rhetorik- und Kommunikationstechniken, Betriebliches Praktikum, Beratung, Aufnahme in einen Bewerberinnenpool.

Die Maßnahme dauert 6 Monate und kann in Vollzeit oder in Teilzeit besucht werden. Ein Einstieg ist laufend möglich.

Grundbildung für die Arbeitswelt. Berufliche Orientierung und Heranführung an den Arbeitsmarkt für Personen mit Lese- und Rechtschreibproblemen.

Ansprechpartnerin
Barbara Jördening
Telefon 0531 2412 432

Diese Maßnahme richtet sich an langzeitarbeitslose Erwachsene deutscher Muttersprache oder mit guten Deutschkenntnissen, die keine ausreichenden Kompetenzen im Verstehen von Texten und im sicheren und selbstständigen Gebrauch der Schriftsprache haben.

Inhalte:
Kompetenzfeststellung, Kompetenzenerweiterung, Profiling, Bewerbungstraining, EDV-Grundkenntnisse, Berufsbezogenes Lesen, Schreiben, Rechnen, Aufbereitung der arbeitsplatzspezifischen schriftsprachlichen Anforderungen, Orientierung in der Weiterbildung, Arbeitswelt, Arbeitsmarkt, Auffrischen der Sozialkompetenz.

Die Maßnahme dauert max. 6 Monate; Vollzeit oder Teilzeit.

Berufspraktische Weiterbildung (BPW) für Migranten – Profil auf Profil

Ansprechpartnerin
Elena Sabuga
Telefon 0531 2412 347

Die Maßnahmen richten sich an erwerbslose Migrantinnen und Migranten aus allen Berufsbereichen,

- die über berufliche Vorerfahrungen in ihrem Herkunftsland oder auch in Deutschland verfügen, aber Hilfestellung für eine erfolgreiche Weitervermittlung benötigen.
- deren Berufsabschlusse in Deutschland nicht anerkannt werden, aber auf dem hiesigen Arbeitsmarkt verwertbar sind.
- deren sprachliche, fachliche und soziale Kenntnisse oft für eine Arbeitsaufnahme noch nicht ausreichend sind, aber durch passgenaue sprachliche und fachliche Zusatzqualifizierungen als auch ein betriebliches Praktikum die Chancen auf einen Arbeitsplatz erhöhen.

Inhalte:

Kompetenzfeststellung, Profiling, Bewerbungstraining, EDV-Grundkenntnisse, betriebliches Praktikum, Sprachunterricht, berufsrelevante Zusatzqualifizierungen, Beratung.

Die Qualifizierung dauert 6 Monate in Vollzeit der in Telzeit.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit /Jobcenter.

Beruflicher Wiedereinstieg für Alleinerziehende

Ansprechpartnerin
Liane Heinecke
Telefon 0531 2412 453

Die Qualifizierung richtet sich an alleinerziehende Frauen und Männer, die ihre Rückkehr in den Beruf vorbereiten und wird in Teilzeit mit 200 Unterrichtsstunden in Zusammenarbeit dem Jobcenter Braunschweig angeboten.

Inhalte:

- Vorbereitung auf eine Beschäftigungsaufnahme nach der Familienphase
- Erkennen und entwickeln von Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen
- Kombination von Elternrolle und Arbeitsleben
- Gründung eines funktionsfähigen Netzwerkes zur Kinderbetreuung
- Individuelle Unterstützung bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen

Für alle Kinder der Teilnehmenden, die während der Maßnahmezeit nicht betreut sind, wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Die Maßnahme gliedert sich in eine vierwöchige Vorlaufphase und im Anschluss startet die zehn-wöchige Gruppenphase.

Kenntnisvermittlung IT

Ansprechpartner
Dirk Steinhagen
Telefon 0531 2412 180

Die Qualifizierung richtet sich an erwerbsfähige Leistungsberechtigte aller Berufsgruppen und wird in Teilzeit mit 144 Unterrichtsstunden in Zusammenarbeit mit der Oskar-Kämmer-Schule im Auftrag des Jobcenters Braunschweig angeboten.

Durch die Teilnahme an der Maßnahme sollen die beruflichen Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich „Grundkenntnisse EDV“, „Excel“ und „Word“ verbessert werden.

Jugendprojekte

Durchstarten – Aktivierungshilfen für Jüngere

Ansprechpartnerin
Astrid Kasper
Telefon 0531 2412 261

Ansprechpartner
Uwe Jansen
Telefon 0531 2412 251

Ansprechpartnerin
Andrea Schreiber
Telefon 0531 2412 252

Ansprechpartnerin
Sylvia Eckert
Telefon 0531 2412 433

Ansprechpartnerin
Ulrike Klages
Telefon 0531 2412 258

Dieses Projekt wird im Auftrag des Jobcenters Braunschweig und in Kooperation mit der Ausbildungswerkstatt Braunschweig e. V. (ABW) und der Oskar-Kämmer-Schule (OKS) durchgeführt.

Die Maßnahme richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren mit dem Ziel der Heranführung und Eingliederung in das Ausbildungs- und Beschäftigungssystem.

Inhalte:

- Einstiegsphase, in der die individuellen Maßnahmeschwerpunkte mit jedem einzelnen Jugendlichen abgestimmt werden
- konkrete Projektarbeit in den Praxisfeldern Farbe, Metall, Holz, Hauswirtschaft, Textil, Büro
- übergeordnete Themen sind dabei „Gestaltung und Herstellung von Bühnenelementen" und der „Umgang mit der virtuellen Welt des Web 2.0 und seinen sozialen Netzwerken".
- theoretische Qualifizierungen und Fördereinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten (z. B. Berufsorientierung, Bewerbungstraining, allgemeine Grundlagen) und übergreifende Projekte wie z. B. gesunde Lebensführung, Haushaltsplanung oder Theater
- betriebliche Erprobung

Die Jugendlichen werden während der Teilnahme sozialpädagogisch begleitet und bekommen täglich eine warme Mahlzeit.

Teilnahmevoraussetzung: individuelle Zuweisung vom Jobcenter Braunschweig.

Die Maßnahme dauert 6 Monate und ein Einstieg ist laufend möglich.

Jugendwerkstatt Braunschweig (JWS)

Ansprechpartner
Jörn Wegner
Telefon 0531 2412 253

Ansprechpartnerin
Katy Küster
Telefon 0531 2412 263

Dieses Projekt wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.
Europa fördert Niedersachsen
EUROPÄISCHE UNION

Unser gemeinsames Ziel mit den Jugendlichen ist die Heranführung und Eingliederung in das Ausbildungs- und Beschäftigungssystem.

Hierzu bietet die VHS Arbeit und Beruf GmbH mit der Jugendwerkstatt die Möglichkeit in den jeweiligen Berufsfeldern Holz, Metall sowie Büro und Verkauf die grundlegenden fachpraktischen sowie fachtheoretischen Fähigkeiten kennen zu lernen und zu vertiefen. In den Werkstätten wird dabei mit einem produktionsorientierten Ansatz gearbeitet.

Parallel zum Praxisteil finden in regelmäßigen Abständen theoretische Qualifizierungen und Fördereinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten (z. B. Bewerbungstraining, Fachtheorie, allgemeine Grundlagen) und übergreifende Projekte wie z. B. gesunde Lebensführung statt.

Weiterhin besteht auch die Möglichkeit ein Praktikum in einem Betrieb zu absolvieren.

Die Jugendlichen werden während der Teilnahme sozialpädagogisch begleitet.

Teilnahmevoraussetzung:
Eine individuelle Zuweisung vom Jobcenter für eine Dauer zwischen 6 und 12 Monaten.

Schulpflichterfüllung in Jugendwerkstätten (SiJu)

Ansprechpartner
Frank Evers
Telefon 0531 2412 255

Dieses Projekt wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.
Europa fördert Niedersachsen
EUROPÄISCHE UNION

Im Rahmen des Projektes „Jugendwerkstatt Braunschweig“ bietet sich das Projekt „ Schulpflichterfüllung in Jugendwerkstätten „ als eine alternative Möglichkeit zur Schulpflichterfüllung und als wichtiges Bindeglied zur späteren beruflichen Integration dieser jungen Menschen an.

Mit den insgesamt 13 im Projekt „SiJu“ zur Verfügung gestellten Plätzen wird jungen Menschen mit multiplen Problemlagen die Möglichkeit gegeben, im Rahmen eines mit der zuweisenden berufsbildenden Schule abgeschlossenen einzelfallbezogenen Förderplanes ihre Schulpflicht nach § 67 Abs. 5 des Niedersächsischen Schulgesetzes zu erfüllen.

Im Unterschied zu den Berufsbildenden Schulen ist das Projekt „SiJu” an keinen Lehrplan gebunden und kann von daher sehr individuell auf die unterschiedlichen schulischen Voraussetzungen und sonstigen Problemlagen der jeweiligen Teilnehmer eingehen.

Schwerpunkt im Projekt „SiJu” ist die handwerkliche Beschäftigung der Jugendlichen im Holz- und Metallbereich. Die hier unter fachpraktischer Anleitung erfolgte Vermittlung von Basisqualifikationen hat das Ziel einer handwerklichen Befähigung der jungen Menschen und soll gleichzeitig das Interesse an weiterer Berufsvorbereitung oder einer eventuellen Berufsausbildung wecken.

Beschäftigungsprojekte

Abteilungsleiter
Rainer Junge
Telefon 0531 2412 320

Im Rahmen der kommunalen Beschäftigungsförderung der Stadt Braunschweig bietet die VHS im Auftrag des Jobcenters Braunschweig in verschiedenen Arbeitsfeldern Projekte an. Durchgeführt werden diese Maßnahmen auf Basis von Arbeitsgelegenheiten (AGH) mit Mehraufwandsentschädigung (MAE) nach § 16 SGB II.

Oberste Zielsetzung ist die Heranführung an das Arbeitsleben. Die Perspektive auf Integration in den ersten Arbeitsmarkt soll in jeder Phase erhalten bleiben, indem z. B. die allgemeinen und beruflich verwertbaren Kompetenzen soweit wie möglich stabilisiert und ausgeweitet werden.

Das Heranführen an Arbeitstugenden und damit erreichen einer Arbeitsmarktfähigkeit beinhaltet das Erkennen, Feststellen und Erweitern individueller Qualifikationen, eine Sensibilisierung für die Arbeitswelt, eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und eine Erhöhung der sozialen Kompetenzen.

Gartenlandschaftsbau (Bauprojekt)

Ansprechpartnerin
Birgit Herschelmann
Telefon 0531 2147368

Je nach Umfang der einzelnen Bauvorhaben wechseln die Einsatzorte im Stadtgebiet. Der zentrale Einsatzort ist in der Borsigstraße 2a, Lok-Park. Vom Bauprojekt wurde und wird das Außengelände barrierefrei gestaltet, Eisenbahnunikate aufgearbeitet bzw. restauriert.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: 30 Stunden wöchentlich, bis zu 30 Teilnehmerplätze

Dauer: 6 Monate individuelle Regelverweildauer

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Stadtbildverschönerung (Wildkraut)

Ansprechpartner
Detlef Meiling
Telefon 0531 2412 274

In diesem Projekt wird das Straßenbegleitgrün manuell mit Harken, Hacken und Scha-bern entfernt. Von einem zentralen Standort ausgehend, fahren die einzelnen Arbeitsgruppen mit Kleinbussen und Anhängern in die jeweiligen Stadtteile. Ziel des Projektes ist es u.a., das äußere Erscheinungsbild der Stadt Braunschweig erheblich aufzuwerten.

Alle Teilnehmer werden explizit in den Themenbereichen „Verhalten im Straßenverkehr“ und „Sicherung von Arbeitsbereichen“ geschult.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: 30 Stunden wöchentlich, 56 Teilnehmerplätze

Dauer: vom 1. April bis 31. Oktober 2014

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Manuelle Reinigung der Innenstadt (USB)

Ansprechpartner
Helmut Kirsch
Telefon 0531 2412 275

Ergänzend zur vergebenen Straßen- und Gehwegreinigung wird manuell Abfall (Zigarettenstummel, Papier etc.) mit Handgreifern gesammelt.
Dabei sind die Teilnehmer in Kleingruppen in der Innenstadt zu Fuß unterwegs.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter
Arbeitszeit: 20 Std. wöchentlich, bis zu 30 Teilnehmerplätze
Dauer: 6 Monate individuelle Regelverweildauer
Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr.

Aktivierung und Tagesstruktur für Personen mit multiplen Hemmnissen (AkTa)

Ansprechpartner
Dieter Ahrens
Telefon 0531 2412 257

Die Arbeitsgelegenheiten werden im Holz-, Metall- und Kreativbereich angeboten.

- Montage von diversen Arbeitsmaterialien wie z.B. Holzböcke, Werkzeugkisten und Regale
- Herstellung von Bilderrahmen, Holzspielzeug, Geschicklichkeitsspielen, Herstellung von kleineren Möbeln
- Montage und Demontage von Fahrrädern, einfache Reparaturen wie z.B. Schläuche kleben, Kette tauschen, bis zu schwierigeren Tätigkeiten wie z.B. Felgen zentrieren und kleinere Schweißarbeiten
- Herstellung von Stahlregalen, verschiedenster Gegenstände aus Altmetall etc..
- Handarbeiten unterschiedlichster Art, Herstellung von Bildern mit verschiedenen Techniken, Seidenmalerei, Kerzenziehen, Lampenbau, Bemalung der hergestellten Möbel, Entwicklung und Umsetzung eigener Ideen im Kreativ- und Nähbereich.

Die in den einzelnen Bereichen angebotenen Tätigkeiten sind nicht abschließend, sondern sollen sich auch an den Interessen, Fähig- und Fertigkeiten der einzelnen Teilnehmer orientieren und ausrichten.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter
Arbeitszeit: max. 20 Stunden pro Woche, 40 Teilnehmerplätze
Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Hauswirtschaftliche Grundversorgung für Personen mit multiplen Hemmnissen (HWG)

Ansprechpartnerin
Silke Ehms
Telefon 0531 2412 456

Die Tätigkeiten können alle Bereiche aus den Bereichen Gastronomie und Hauswirtschaft enthalten. Im Einzelnen zu nennen sind dabei:

- Zubereitung von Speisen und Getränken
- Anrichten, Garnieren und Dekorieren
- Reinigung von Geschirr, Arbeitsgeräten und Räumen
- Wäschepflege
- Lebensmittelhygiene
- Umgang mit Kunden
- Kassieren und Kassenbuch führen
- Servieren
- Waren- und Inventarlisten zusammenstellen
- Warenbestellung und -einkauf

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter
Arbeitszeit: bis zu 30 Stunden pro Woche, 35 Teilnehmerplätze
Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Schulbistros und -cafeterien in Braunschweig (Schubica)

Programmbereichsleiterin
Martina Rickhoff
Telefon 0531 2412 372

In Kooperation mit Braunschweiger Schulen werden Beschäftigung und Grundqualifizierung in den Bereichen Großküche, Verkauf, Lagerhaltung, Kassenführung, Buchführung, Fahr- und Lieferdienste und Haustechnik geboten.

Akademie Alte Waage

Akademie für Management, Kommunikation und Persönlichkeit

1. Halbjahr 2015

Akademie Alte Waage	Seite 93
Personal- und Organisationsentwicklung	Seite 93
Kommunikation	Seite 94
Soziale/pädagogische/psychologische Fortbildungen	Seite 96
Bildungsberatung und Kompetenzentwicklung	Seite 98
KiTa-Werkstatt	Seite 100
Fortbildung für KiTa-Mitarbeiter/-innen	Seite 101
Weiterbildung mit IHK-Abschluss	Seite 102
Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse	Seite 103
Fortbildung Natur und Umwelt	Seite 15
Fortbildung für Kursleiter/-innen	Seite 104
Mediationsbüro	Seite 104
vhs consult	Seite 105
BürgerKolleg Braunschweig: Fortbildung im Ehrenamt	Seite 106

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Akademie Alte Waage

Alte Waage 15
38100 Braunschweig
www.akademie-alte-waage.de
akademie.alte-waage@vhs-braunschweig.de

Dietmar Giebel
Programmbereichsleiter

Kirsten Martin
Sachbearbeiterin

Melanie John
Sachbearbeiterin

Fachberatung: Dietmar Giebel, Tel. 2412-205
Sachbearbeitung: Kirsten Martin, Tel. 2412-204, Melanie John, Tel. 2412-214

vhs

Information: 0531 2412-0

Akademie Alte Waage

Akademie für Management, Kommunikation und Persönlichkeit

Die Seminare der „Akademie Alte Waage“ stehen allen Interessierten offen.

Unsere Schwerpunkte:

- Personal- und Organisationsentwicklung
- Kommunikation
- Soziale/pädagogische/ psychologische Fortbildungen
- Weiterbildung mit IHK-Abschluss
- Seminare für Firmen und Betriebe
- Mediation

Seminare für Betriebe und Institutionen

Nach Ihren individuellen Erfordernissen entwickeln wir für Ihren Bereich zugeschnittene Seminarkonzeptionen bzw. stellen Ihnen nach dem Bausteinsystem Seminareinheiten gezielt zusammen. Gern sind wir auch bereit, Sie bei Ihrer persönlichen Qualifizierungsgestaltung individuell zu beraten.

Für Ihr Unternehmen:

- bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Bildungskonzepte
- unterstützen und beraten wir Sie bei der Entwicklung von Qualifikationsstrategien
- finden Sie in uns kompetente Gesprächspartner in Fragen der Personal- und Organisationsentwicklung

Akademie Alte Waage
Alte Waage 15
38100 Braunschweig

Telefon 0531 2412-0
Telefax 0531 2412-221
akademie.alte-waage@vhs-braunschweig.de

Bitte sprechen Sie mit uns:
Dietmar Giebel Telefon 2412-205
Kirsten Martin Telefon 2412-204
Melanie John Telefon 2412-214

Personal- und Organisationsentwicklung

Assessment Center Training -

Erfolgreich durch effiziente Vorbereitung

Bei Personalverantwortlichen sind sie beliebt: die Assessment-Center. Gleich eine ganze Reihe an Bewerbern steht sich gegenüber und soll jetzt zeigen, was man so kann. Keine leichte Aufgabe - für alle Beteiligten. Doch man kann und soll sich vorbereiten. Wege zu zeigen, wie man die Hürde Assessment Center erfolgreich meistern kann, ist Ziel dieses Seminars. Sie sollen Sicherheit bei der Bewältigung der unterschiedlichen AC-Übungen gewinnen. Um die Anforderungen und Erwartungen an den Assessment-Center-Teilnehmer/-in in Bezug auf Denk-, Kommunikations- und Verhaltensmuster besser einschätzen zu können, erproben Sie sich in verschiedenen Übungen mit Feedback. Als Teilnehmer/in erhalten Sie professionelle und individuelle Hilfestellung bei der Reflexion, Veränderung und Optimierung eigener Verhaltensmuster und werden kompetent darin unterstützt, vorhandene individuelle Hemmschwellen abzubauen. Dieses Training bietet Ihnen spezifische Lösungen, um positiv im Assessment-Center aufzufallen. Sie erhalten Impulse sowie konkrete Anregungen, um Ihrer Persönlichkeit entsprechend Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu modifizieren.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen

GPA02 Iris Kadenbach, Kirsten Kadenbach
Sa 30. - So 31. Mai 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 197,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Persönlichkeitsstil und Kommunikation (MBTI)

In diesem Seminar wird eines der seriösesten und angesehensten Instrumente für die Bereiche Personal, Fortbildung, Management und Organisationsentwicklung vorgestellt, der MBTI (Myers-Briggs-Typenindikator). In England und Amerika weit verbreitet, wird dieses Tool jetzt in Deutschland vorgestellt. Es wird z. B. in der betrieblichen Praxis eingesetzt, um mit dem Wissen über die eigene Person und die des Kunden dazu beizutragen, die Interessen und Erwartungen des Gegenübers zu erkennen und strategisch zu nutzen. Eine andere Anwendung ist die zielgerichtete Zusammenstellung effizienter Teams. Dieses Modell wurde von I. Briggs in Amerika weiterentwickelt, wobei sich 16 gleichwertige Persönlichkeitstypen herausbilden. Anhand abwechslungsreicher Aktivitäten im Seminar lernen Teilnehmer bei sich und anderen Teilnehmern eigenes Denken und Wahrnehmen und den damit verbundenen Kommunikationsstil einzuschätzen, zu erkennen und nutzbringend einzusetzen. Dieses Seminar öffnet die Augen für die Vielfalt der Persönlichkeiten in der Welt um uns herum.

Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Personen

GPA04 Susanne Göttlicher
Sa 18. - So 19. April 2015
Sa, 09.00–15.30 Uhr, So, 09.00–15.30 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Bildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Kurse für Ihre Belange, stellen qualifizierte Dozenten und Räume, sorgen für Medien und Unterrichtsmaterial.

Ob es sich dabei um Seminare aus dem „normalen“ Kursprogramm der VHS handelt oder um eigene Ideen und Wünsche – sofern Sie über eine Gruppe interessierter Teilnehmer/-innen verfügen, lässt sich vieles organisieren:

Wenden Sie sich an die Volkshochschule Braunschweig.
Denn in Fragen der Weiterbildung sind Sie hier an der richtigen Adresse:
Telefon 0531 2412-0.

Führungskräfte - Einzelcoaching -

wenn Führung laufen soll, nicht läuft oder noch besser laufen soll

Führungskräfte - Einzelcoaching - Eigene Lösungen, statt Beratung. Eigene Antworten durch tiefgehende Fragen haben sich als Methode in der Führungskräfteentwicklung als sehr effektiv und effizient erwiesen, weil es dadurch Ihr vorhandenes Wissen mit Ihrer aktuellen Situation und Ihrer Persönlichkeit verbindet. Sie nutzen Ihr gesamtes Wissen, die Erfahrung Ihres gesamten Lebens und alle vorhandenen Ressourcen für Ihre Lösungen und die Umsetzung. Und selbst wenn Sie noch keine Führungserfahrung haben, kann es dafür sorgen, dass Sie authentisch bleiben und mit Ihrer Persönlichkeit in diese neue Rolle hineinwachsen.

Coaching ist keine Beratung und kein Training. „Ja aber was dann?" werden Sie sich vielleicht fragen. Auch darum geht es im Workshop. Sie erfahren was Coaching für Sie als Führungskraft leisten kann. Was Führungskräfte-Coaching eigentlich ist. Was der Coach und Sie als Coachee eigentlich tun. Wie auch ein Unternehmen mit einem Coach zusammenarbeiten kann.

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Personen

GPA06 Friedrich Wolter
Do, 13.00–19.00 Uhr am 23. April 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 58,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Coaching - in die eigene Entwicklung starten

- für alle Themen am Arbeitsplatz

Was kann ein Einzel-Coaching beruflich für Sie bringen? Gefühle von Glück, Zufriedenheit und Begeisterung im Beruf wünschen Sie sich vielleicht auch. Aber wie kann das gehen? Wie können Sie selber Ihre brennendsten beruflichen Themen lösen, lang ersehnte Veränderungen im Beruf endlich selbst angehen und selbst erreichen. Oder wie können Sie alte negative Belastungen am Arbeitsplatz selbst auflösen.

Dieser Workshop eröffnet Ihnen die enormen Möglichkeiten eines Coachings in Ihrem beruflichen Umfeld. Was ist Coaching? Wann ist ein Coaching nützlich? Welche Anzeichen weisen darauf hin, ein Coaching zu nutzen? Was nutzt Coaching damit es funktioniert? Warum ist Coaching eben kein Training und keine Beratung? Warum ist hier der Coache, also Sie, der Experte?

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Personen

GPA08 Friedrich Wolter
Sa, 09.00–15.00 Uhr am 09. Mai 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 58,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Kommunikation

Rhetorik und Dialektik - Kommunikation im Beruf (MoC)

Wochenendseminar

Im Beruf erfolgreicher mit Kollegen/-innen, Mitarbeitern/-innen und Vorgesetzten umgehen kann jeder. Voraussetzung dafür sind jedoch die richtigen Kommunikationsstrategien. Der Weg dorthin führt von der Verbesserung der kommunikativen Kompetenz bis zum Erlernen professioneller Techniken der kommunikativen Problem- und Konfliktlösung. Durch das Verstehen von Kommunikationstheorien und -modellen kann das eigene kommunikative Handeln selbstgesteuert verändert werden. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

GPB08 Hans David
Sa 07. - So 08. März 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

HPB09 Hans David
Sa 12. - So 13. September 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Erfolgreich Verhandeln nach dem Harvard Konzept (MoC)

Wochenendseminar

Verhandeln ist ein ständiger Prozess im Beruf wie im Privatleben. Ungeschicktes und ungeübtes Verhandeln schafft ungeplante Ergebnisse. Sie kommen nicht voran und Positionen scheinen unüberwindlich. Durch geschicktes Explorieren, richtiges

Manager of Communication (MoC) –

Qualifizierung in Rhetorik und Kommunikation

Sprache ist...das mächtige Antriebsrad, mit dem wir unsere Verhaltensformen und Arbeitsrhythmen einander anpassen. Die Sprachkultur einer Arbeitsgruppe ist eine ernste Führungsanforderung. Wer die Macht der Sprache kennt, hat ein ausgefeiltes Führungsinstrument erkannt. Wer überdies mit Sprache so umgeht, dass sie zu seinem Handeln und seinem Umfeld passt, besitzt Kommunikationsfähigkeit und übernimmt eine Vorbildfunktion. Kommunikationsfähigkeit ist ein Bestandteil der sozial-kommunikativen Kompetenz und beeinflusst das soziale Miteinander.

Manager of Communication

Die Seminarreihe
Manager of Communication (MoC)
besteht aus 7 Bausteinen:

- **Rhetorik und Dialektik – Kommunikation im Beruf**
- **Erfolgreich verhandeln nach dem Harvard Konzept**
- **Erfolgreich kommunizieren und gekonnt kontern**
- **Präsentation und Moderation**
- **Führen mit Zielen: Zielvereinbarungen und Mitarbeitergespräche**
- **Führungsverhalten und Führungstechniken**
- **Auswertung, Selbstpräsentation**

Ziele im Überblick:
Angewandte Rhetorik; überzeugende Selbstdarstellung; Leiten von Gesprächen und Besprechungen; überzeugende Argumentation; Verbesserung der eigenen kommunikativen Kompetenz; Erlernen professioneller Techniken der kommunikativen Problem- und Konfliktlösung; Anwendung von kommunikationsfördernden Maßnahmen; Lernen, anderen kommunikative Kompetenz zu vermitteln; Kundenbindung durch bewussten Einsatz von Sprache.

Teilnehmerkreis:

Die Ausbildung zum Manager of Communication richtet sich insbesondere an Teamleiter, Führungsnachwuchskräfte, Führungskräfte und Personalverantwortliche. Darüber hinaus aber auch an alle, die ihre unternehmensinterne und -externe Kommunikation verbessern möchten.

Teilnahmebescheinigung:

Sie haben die Möglichkeit das Zertifikat „Manager of Communication (MoC) – Qualifizierung in Rhetorik und Kommunikation" zu erwerben, wenn Sie an allen 7 Veranstaltungen der Volkshochschule Braunschweig regelmäßig teilgenommen haben. Wir weisen jedoch darauf hin, dass ein Seminar nur durchgeführt werden kann, wenn die jeweils genannte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

Fragen, genaues Zuhören und Beobachten erfahren die Teilnehmer/-innen Strategien, Taktiken und Methoden, ein Problem aus der Sicht des Verhandlungspartners zu lösen - zu beiderseitigem Nutzen, ohne Positionskämpfe, ohne Gesichtsverlust, dafür effizient und erfolgreich. Im Einzelnen versetzt dieses Seminar die Teilnehmer/-innen in die Lage, ihre Verhandlungspartner richtig einzuschätzen, unfaire Verhandlungsstrategien zu erkennen, sich gegen diese Strategien zu schützen, die Verhandlung unter dem Aspekt von „Win-Win" zu beiderseitigem Nutzen zu untersuchen, Verhandlungsstrategien zu entwickeln, persönliche Verhandlungsstile und die des Partners zu erkennen und einzuschätzen, Schlagfertigkeit zu entwickeln, mit Killerphrasen gekonnt umzugehen. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

GPB10 Hans David
Sa 21. - So 22. März 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

HPB11 Hans David
Sa 07. - So 08. November 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Erfolgreich kommunizieren und gekonnt kontern (MoC)

Wochenendseminar

Bestimmt kennen Sie die Situation: Sie werden mit Worten angegriffen und haben keine schlagfertige Antwort parat - erst zu Hause fällt Ihnen eine treffende Erwiderung ein. Sie werden von oben herab behandelt und wünschen sich, nicht stumm davonzugehen. Stimmige Reaktionen sind abhängig vom Wechselspiel des Denkens, Atmens, Sprechens, Assoziierens, von stilistischen Darstellungsformen und Bildern. Voraussetzung für gekonntes Kontern ist das Verständnis dieser Zusammenhänge. Schlagfertigkeit ist erlernbar, trainierbar. Dabei ist es wichtig, in den kritischen Situationen entspannt und angstfrei zu bleiben. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC). Inhalte: Argumentationsmodelle, Atemschulung, Entspannungstechniken, Denkpsychologische Zusammenhänge, Assoziationstechniken, Abwehrmethoden gegen unlautere Behauptungen und Killerphrasen.

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

GPB12 Hans David
Sa 07. - So 08. Februar 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

HPB13 Hans David
Sa 26. - So 27. September 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Präsentation und Moderation (MoC)

Wochenendseminar

Jeder hat es schon einmal erlebt: Eine schlechte Präsentation verdirbt selbst einem guten Inhalt die Wirkung. Oft wird uns selbst nicht bewusst, warum die Präsentation nicht richtig angekommen ist. Der Vortragende braucht, um Wirkung zu erzeugen, ein sicheres Auftreten, überzeugende Argumente und eine ansprechende Visualisierung. Darüber hinaus werden in diesem Seminar Methoden der Moderation theoretisch vorgestellt und praktisch umgesetzt. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

GPB14 Hans David
Sa 25. - So 26. April 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

HPB15 Hans David
Sa 24. - So 25. Oktober 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Führen mit Zielen: Zielvereinbarung und Mitarbeitergespräche (MoC)

Wochenendseminar

Gespräche mit Mitarbeitern sind wichtige Führungssituationen: Führungskräfte können die Qualität dieser Gespräche entscheidend beeinflussen. Ausgestattet mit dem richtigen Handwerkszeug können sie ihr Gesprächsverhalten optimieren. Sie müssen Gespräche motivierend und ergebnisorientiert führen können und in der Lage sein, mit Mitarbeitern anspruchsvolle, aber realistische Ziele zu vereinbaren. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

GPB16 Hans David
Sa 06. - So 07. Juni 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

HPB17 Hans David
Sa 28. - So 29. November 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Führungsverhalten und Führungstechniken (MoC)

Wochenendseminar

Durch das Verhalten der Führungskraft sollen Leistungen und Kreativität der Mitarbeiter gefördert werden, ein positives Betriebsklima geschaffen und Mitarbeiter an das Unternehmen gebunden werden. Die Teilnehmer lernen verschiedene wichtige Führungsmodelle kennen und sehen den Zusammenhang zu aktuellen Führungsinstrumenten. Sie erlernen diese Instrumente sinnvoll einzusetzen und erkennen Möglichkeiten und Grenzen dieser Mittel. Mit besonderem Augenmerk auf das „Kritikgespräch" werden wichtige Aspekte erfolgreicher Geschäftsführung gemeinsam analysiert und in Rollenspielen eingesetzt. Das Feedback gibt hier wertvolle Hinweise zum eigenen Verhalten. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

GPB18 Hans David
Sa 09. - So 10. Mai 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

HPB19 Hans David
Sa 05. - So 06. Dezember 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Auswertung und Selbstpräsentation (MoC) Wochenendseminar

In diesem Seminar werden die Inhalte der vorangegangenen Module sowohl theoretisch als auch praktisch reflektiert und ausgewertet. Die Prüfung besteht aus: Diskussionen, Dialogen, Konfliktsimulationen, Präsentationen und einem Prüfungsfragebogen. Die Grundlagen hierbei sind die praktischen Übungen, Trainingseinheiten sowie die theoretischen Inhalte der Seminarunterlagen aller vorangegangenen Module. Dieses Seminar stellt den Abschluss und somit den 7. Baustein der Seminarreihe „Manager of Communication" dar. Teilnehmen können nur Personen, die die vorangegangenen 6 Seminare in einem der letzten Semester erfolgreich abgeschlossen haben. Begrenzte Teilnehmer/-innenzahl: 10 - 14 Personen.

HPB20 Hans David, Theresia Fehrenbacher
Fr 18. - So 20. Dezember 2015
Fr, 15.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 245,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Mediation & Konfliktmanagement

Berufsbegleitende Ausbildung von Prof. Dr. Ansgar Marx und Team

Ziel & Hintergrund

Mit dem Mediationsgesetz von 2012 werden erstmals Standards für den „Zertifizierten Mediator" eingeführt. Inhalte und Umfang (120 Zeitstunden) sind nun umrissen. Damit entsteht ein neues, geschütztes Berufsbild.

Die vom iko Institut für Konfliktlösungen und der Akademie Alte Waage angebotene Ausbildung orientiert sich an diesen neuen Qualifikationsstandards. Sie bereitet auf die Zertifizierung als Mediator vor. Beide Institutionen haben mehr als 10jährige Erfahrung in der Ausbildung von Mediatoren.

Inhaltliche Schwerpunkte der Ausbildung liegen auf den Bereichen Arbeits-, Familien- sowie Sozial-Mediation.

Zur Mediationsmethode

Mediation ist eine universelle Methode, um Konflikte konstruktiv zu lösen. Ein neutraler Dritter (Mediator/-in) hilft den Streitparteien, gescheiterte Verhandlungen wieder aufzunehmen und sich zu einigen. Es geht um einen Ausgleich der Interessen. Vermieden wird, dass sich eine Partei auf Kosten der anderen durchsetzt. In den meisten Fällen wird eine funktionierende Zusammenarbeit am Arbeitsplatz wieder ermöglicht, Geschäftsbeziehungen werden erhalten oder familiäre Verhältnisse geregelt.

Zielgruppe & Nutzen

Die Ausbildung wendet sich an Berufstätige sowie an Studierende, die die Mediationsmethode erlernen und sich im Bereich Konfliktmanagement weiterqualifizieren wollen. Die Teilnehmer/-innen erhalten das notwendige Handwerkszeug, um Auseinandersetzungen und gravierende Konflikte zielorientiert zu lösen. Das können Konflikte am Arbeitsplatz, mit und zwischen Klienten, in der Familie, im Alltag oder im beruflichen Umfeld sein. Gleichzeitig werden Sie ihr eigenes Konfliktverhalten bewusster und effektiver gestalten. Die Ausbildung befähigt Sie, die Qualifizierung zum Mediator beruflich zu nutzen.

Inhalte der Ausbildung

- Merkmale, Prinzipien und Grenzen der Mediation
- Rolle und Haltung der Mediatorin / des Mediators
- Konfliktsituationen und eigenes Konfliktverhalten
- Konflikttheorie und Konfliktlösungskompetenz
- Analyse der Konfliktsphären („conflict map" nach Gamber)
- Die Phasen des Mediationsverlaufs
- Integratives Verhandeln (Harvard-Konzept nach Fisher, Ury, Patton)
- Kommunikations-, Frage- und Verhandlungstechniken
- Lösungsorientierte Kommunikation
- Rechtsfragen der Mediation
- Einsatzgebiete der Mediationsmethode

Die Themen werden praxisnah durch Fallsimulationen und Rollenspiele, daneben durch Kurzvorträge, DVD-Präsentationen sowie in Kleingruppenarbeit vermittelt. Die Teilnehmer/-innen erhalten umfangreiches Kursmaterial.

Trainer

Prof. Dr. Ansgar Marx
Professor für Familienrecht und Mediation an der Ostfalia Hochschule, Wirtschaftsmediator und Lehrtrainer BMWA, Familienmediator (BAFM), Mediations-Supervisor, (Ausbildungsleitung)

Katrine Hörsting
Juristin, Familien-Mediatorin, Verwaltungsprofessorin für Recht an der Ostfalia Hochschule, Leiterin des Projektes „Mediation und Konfliktmanagement"

Martina Malak
Dipl. Sozialpädagogin, Familienmediatorin (BAFM), Koordination der Fachstelle für Familienmediation der Stadt Salzgitter

Prof. Dr. Frank Eger
Diplom-Pädagoge, Systemischer Coach (SG), Professor für Kinder- und Jugendhilfe an der Ostfalia Hochschule, (Lösungsorientierte Kommunikation)

Cordula Ebeling
Mediatorin, Wirtschaftsmediatorin und Rechtsanwältin, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Mediation im Braunschweiger Anwaltsverein

in der Volkshochschule Braunschweig
Alte Waage 15, Dachgeschoss Speicher

Vorbereitung zum zertifizierten Mediator nach dem Mediationsgesetz – in Zusammenarbeit mit dem iko-Institut Wolfenbüttel

Modul I
Grundausbildung Mediation (48 Std.)

Dieser Basiskurs vermittelt grundlegende Mediations-, Kommunikations- und Verhandlungsmethoden und befähigt, Mediation im eigenen Berufsfeld anzuwenden.

Das Modul besteht aus vier Workshops/ Wochenenden.

1. Workshop: 13./14.03.2015
- Merkmale, Prinzipien und Grenzen der Mediation
- Überblick zum Phasenablauf der Mediation
- Funktion und Rolle des Mediators / der Mediatorin
- Analyse des eigenen Konfliktverhaltens

2. Workshop: 17./18.04.2015
- Gesprächsführung
- Grundlegende Kommunikations- und Fragetechniken
- Aktives Zuhören, Paraphrasieren, Reframing
- Erste Phasen der Mediation einüben

3. Workshop: 08./09.05.2015
- Grundlagen der Verhandlungstheorie
- Integratives Verhandeln (Harvard-Konzept)
- Positionen und Interessen
- Fortsetzung des Phasenablaufs einüben

4. Workshop: 29./30.05.2015
- Konfliktkompetenz und Haltung des Mediators (Basis)
- Sechs Arten der Konfliktregelung, Analyse der Konfliktsphären
- Recht der Mediation (Basis)
- Phasenablauf einüben und vertiefen

GPC02
Fr, 13. - Sa, 14. März 2015
Fr, 17. - Sa, 18. April 2015
Fr, 08. - Sa, 09. Mai 2015
Fr, 29. - Sa, 30. Mai 2015
Fr 14.00 - 19.30 Uhr
Sa 09.00 - 17.00 Uhr
8 Termine, 48 Zeitstunden, 780,00 €

Modul II
Praxiskurs Konfliktlösungskompetenz (36 Std.)

Dieser Kurs vertieft Ihre praktischen Mediationsfähigkeiten und erweitert Ihre Konfliktlösungskompetenz. Eigene Fälle werden supervidiert.

Das Modul besteht aus drei Workshops/ Wochenenden.

1. Workshop: 12./13.06.2015
- Persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis
- Selbstverständnis und innere Haltung des Mediators
- Allparteilichkeit, Neutralität und Fairness
- Vertiefung des Phasenablaufs der Mediation

2. Workshop: 03./04.07.2015
- Konfliktkompetenz (Vertiefung)
- Erkennen von Konfliktdynamiken und Intervention
- Verhandlungsführung und Management
- Gruppensupervision

3. Workshop: 17./18.07.2015
- Vertiefung von Kommunikations- und Arbeitstechniken
- Vertiefung Mediationsablauf
- Gruppensupervision
- Konfliktmanagementsysteme

GPC04
Fr, 12. - Sa, 13. Juni 2015
Fr, 03. - Sa, 04. Juli 2015
Fr, 17. - Sa, 18. Juli 2015
Fr 14.00 - 19.30 Uhr
Sa 09.00 - 17.00 Uhr
6 Termine, 36 Zeitstunden, 590,00 €

Modul III
Qualifikationskurs – Besondere Settings, Anwendungsfelder und Recht der Mediation (36 Std.)

Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen auf dem Konzept der lösungsorientierten Kommunikation sowie dem Recht der Mediation. Sie entwickeln ein berufliches Umsetzungskonzept. Eigene Fälle werden supervidiert.

Das Modul besteht aus drei Workshops/ Wochenenden.

1. Workshop: 11./12.09.2015
- Besonderheiten unterschiedlicher Settings
- Einzelgespräche, Co-Mediation, Shuttle-Mediation
- Lösungsorientierte Kommunikation, Bewertung von Lösungen
- Umgang mit schwierigen Situationen

2. Workshop: 09./10.10.2015
- Rolle des Rechts in der Mediation
- Mediationsgesetz, Verschwiegenheit, Mediationsvertrag
- Rechtsdienstleistungsgesetz
- Vertrags-, arbeits- und familienrechtliche Besonderheiten

3. Workshop: 20./21.11.2015
- Anwendungsfelder der Mediation
- Entwicklung von beruflichen Umsetzungskonzepten
- Marketing
- Gruppensupervision

HPC06
Fr, 11. - Sa, 12. September 2015
Fr, 09. - Sa, 10. Oktober 2015
Fr, 20. - Sa, 21. November 2015
Fr 14.00 - 19.30 Uhr
Sa 09.00 - 17.00 Uhr
6 Termine, 36 Zeitstunden, 590,00 €

Die Qualifizierung umfasst drei Module mit insgesamt 120 Zeitstunden. Jedes Modul kann einzeln gebucht werden. Ratenzahlung ist möglich. Ermäßigung für Studierende.

INFO und ANMELDUNG
iko Institut für Konfliktlösungen
Telefon 05331 935451
www.iko-info.de

Abschluss-Colloquium (2 Std.)

Darüber hinaus wird ein Abschluss-Colloquium angeboten. Der/die Kandidat/-in stellt zwei eigene, supervidierte Fälle vor, die eingehend erörtert werden. Die Termine werden individuell abgestimmt.

Bildungsberatung & Kompetenzentwicklung

Regionales Qualifizierungszentrum Braunschweig

Praxisbegleitende Weiterbildung für in der Beratung Tätige

Vorankündigung

2016 2017

Zum Thema

Die aktuellen, umfassenden Veränderungen der Lebensverhältnisse, der Wirtschaft und des Arbeitsmarktes verlangen von den Menschen, ihr Wissen und ihre Qualifikationen kontinuierlich anzupassen.

Dies erfordert Lebenslanges Lernen und dementsprechende Angebote. Damit erhöht sich aber auch die Nachfrage nach kompetenter Information und Beratung, um den eigenen Bildungs-, Entwicklungs- und Lernprozess zu gestalten. Gleichzeitig wachsen die Anforderungen an die Beraterinnen und Berater.

Ziele und Zielgruppen

Das Ziel der praxisbezogenen Weiterbildung besteht darin, dass Personen mit Beratungsaufgaben handlungsbezogene Fähigkeiten und spezielles Wissen gewinnen und verstärken. Auf diese Weise leistet die Qualifizierung einen Beitrag zur Professionalisierung der Beraterinnen und Berater. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auch auf die Vernetzung der Beratungstätigkeit mit anderen Tätigkeiten und Institutionen zur Unterstützung des Lebenslangen Lernens gelegt.

Die praxisbezogene Weiterbildung richtet sich an Personen, die Beratungsaufgaben in verschiedenen Feldern der Bildungsberatung (Lern-, Aus- und Weiterbildungsberatung, Kompetenzentwicklungsberatung usw.) wahrnehmen.

Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken (Kurs-Nr.: BGPC42). Sobald die neuen Termine vorliegen, werden wir Sie darüber informieren.

Telefon 0531 2412-0
E-Mail: info@vbhs-braunschweig.de

Block 1

Gestaltung des Beratungsprozesses I:

- Reflexion des eigenen Handlungsfeldes
- Grundhaltungen und Selbstverständnis
- Beratungskonzepte und -formen
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Steuerung und Ablauf des Beratungsprozesses

Block 2

Gestaltung des Beratungsprozesses II:

- Beratungstechnik und -methodik
- Evaluation
- Praxisreflexion

Block 3

Rahmenbedingungen professioneller Beratung

- Vernetzung und Schnittstellenmanagement
- Rechtliche Grundlagen im Beratungskontext (Fördermöglichkeiten und einschlägige Gesetze)
- Rahmenbedingungen im Arbeitsmarkt und im Bildungswesen

Die Qualifizierung umfasst fünf Module mit insgesamt 120 Unterrichtseinheiten (24 UEs/Block; 1 UE: 45 Minuten).

Die Module 1-3 und 4-5 können auch einzeln gebucht werden. Es wird allerdings empfohlen, die Qualifizierung als Gesamtpaket zu belegen. Für die Teilnahme am Abschlusskolloquium ist die Teilnahme an allen Modulen erforderlich.

Die Zeit zwischen den Präsenzphasen wird genutzt für Selbstlernanteile, die praktische Erprobung des Erarbeiteten und für Praxiserfahrungen, die in den Modulen verarbeitet werden.

Die Abschlussveranstaltung dient dem Erwerb eines Zertifikats (kollegiales Kolloquium).

Block 4

Lebenslanges Lernen:

Herausforderungen und Themenfelder

- Lernen im Lebenslauf: kritische Lebensereignisse
- Ressourcenorientierte Beratung
- Entwicklungspsychologische Aspekte im Kontext von Bildungsberatun

Block 5

Kompetenzerfahrung und -messung

- Überblick über Konzepte, Bereiche und Instrumente
- Methode der Kompetenzbilanzierung
- Kompetenzbilanz am Beispiel ausgewählter Tätigkeitsfelder
- Arbeiten mit dem ProfilPASS

Block 6

Es besteht zusätzlich die Möglichkeit eines zertifizierten Abschlusses.

Abschlusskolloquium

Abschluss / Prüfungsleistungen für ein Zertifikat

Die Weiterbildung versteht sich als offenes Weiterbildungsangebot für das eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt wird. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit eines zertifizierten Abschlusses. Hierfür sind folgende Leistungen zu erbringen:

- Teilnahme an allen Modulen
- Dokumentation zur Beratungspraxis
- Anfertigung einer praxisorientierten Abschlussarbeit (Umfang ca. 15 Seiten)
- Abschlusskolloquium

BFPC42
Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken.

Zeiten:
Donnerstag: 09:00–18:00 Uhr
Freitag: 09:00–18:00 Uhr
Samstag: 09:00 –12:45 Uhr

Basisqualifikation Blöcke 1 - 3
9 Termine, 72 Unterrichtsstunden, 990,- €

Basisqualifikation Blöcke 4 - 5
6 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 660,- €

Block 6
Abschlusskolloquium zu den Blöcken 1-5
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 230,- €

Volkshochschule Braunschweig,
Alte Waage 15, Heydenstraße 2

Soziale/pädagogische/ psychologische Fortbildungen

Supervisions-Tage für Mediatoren/-innen

Inhaltlich entspricht dieses Seminar dem „Vertiefungs- und Supervisionsseminar für Mediatoren/-innen". Sie haben hier die Möglichkeit, die für alle Mediatoren/-innen verpflichtende Qualitätssicherung durch Supervision in kompakter Form (2 Tage) zu erfüllen. Das Angebot richtet sich an Mediatoren/-innen aus allen Anwendungsbereichen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen

GPC11 Luitgard Mager-Prenner
Mo, 15. Juni 2015, 09.30–14.30 Uhr
Mo, 06. Juli 2015, 09.30–14.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 120,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Vertiefungs- und Supervisionsseminar für Mediatoren/-innen

- Vorankündigung für Herbst 2015

In diesem Seminar können Sie ihre in einer vorangegangenen Mediations-Ausbildung erworbenen Kompetenzen auffrischen und aktuelle Entwicklungen im weiten Feld der Mediation kennenlernen. Neue und bewährte Methoden werden konkret an praktischen Mediationsfällen geübt und vermittelt - gerne auch aus dem Kreis der Teilnehmer/-innen, die diese Gelegenheit zur Supervision nutzen können. Ein lebendiger und lustvoller Lernprozess erwartet Mediator/-innen, die sich miteinander weiterentwickeln möchten. Nach dem neuen Mediationsgesetz sind Mediator/-innen zu regelmäßiger Fortbildung verpflichtet. Dieses Seminar ermöglicht eine entsprechende Qualitätssicherung für Mediator/-innen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen

HPC12 Luitgard Mager-Prenner
Seminarbeginn: Herbst 2015
Mi 18.30–20.45 Uhr
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Systemische/-r Familienberater/in (VHS)

- Vorankündigung für Herbst 2015

Menschen, die mit Menschen arbeiten, bringen in der Regel eine hohe Motivation mit, ihr Wissen, ihr Können und ihre Kräfte in den beruflichen Alltag einzubringen. Oft gehen sie dabei bis an ihre persönliche Leistungsgrenze heran und fühlen sich bald ausgebrannt. Gerade die Arbeit mit Familien „weckt" alte Erfahrungen mit dem eigenen Herkunftssystem und beeinflusst das berufliche Handeln. Daher ist diese Fortbildung persönlichkeitsorientiert und fördert eine selbstreflexive Sicht der Arbeit ebenso wie die Professionalisierung im Umgang mit (Teil-)Familien und beteiligten Organisationen. Das Curriculum zielt ausdrücklich nicht auf eine Therapieausbildung, sondern ist zu verstehen als eine Unterstützung im beruflichen Handeln und eine Stärkung der Beratungskompetenz. Weitere Angaben und Termine entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 14 bis 16 Personen.

Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken. Sowie uns neue Termine vorliegen werden wir Sie darüber informieren.

HPC13
Ernst Schulze-Bremer, Sigrid Schulze-Bremer
Beginn: Herbst 2015
Fr 15.15 - 21.00 Uhr
Sa 09.00–18.15 Uhr, So 09.00–15.30 Uhr
Fünf Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche
Mo - Do von 09.00–16.30 Uhr
Fr von 09.00–14.00 Uhr
21 Termine, 168 Unterrichtsstunden, 1431,- €
Prüfungsgebühr Landesverband: zzgl. ca. 120,00 €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Kreative Systemische Ansätze in der Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern, Jugendlichen und deren Eltern

Die Fortbildung wendet sich an Berater und Therapeuten, die eine Basisausbildung in Systemischer Familienberatung absolviert haben oder über vergleichbare systemische Vorerfahrungen verfügen.

Bedürfnisse verstehen: Wie können wir „auffällige" junge Menschen, die leicht auf „Durchzug" schalten, sich „hyperaktiv" verhalten oder Gewaltbereitschaft zeigen, besser in der Beratung erreichen? So genannte Problemkinder und -Jugendliche reagieren schlecht bis gar nicht auf rein verbale Ansprache. Sie müssen anders, nämlich gefühlsmäßig und mit Bildern erreicht werden. Zudem sind sie oft sehr reizoffen, sensibel und schnell in der Auffassung und damit auch besonders leicht irritierbar und verwundbar. Solche jungen Menschen brauchen verlässliche Präsenz, wertschätzende Autorität und klare Ansprache auf allen Sinneskanälen durch Eltern, Erzieher, Lehrer und Beraterinnen. Dieser Aufbaulehrgang vermittelt Kompetenzen, Instrumente und Haltungen, die auf die besonderen Bedürfnisse dieser Zielgruppe abgestimmt sind. Die konsequente Ressourcenorientierung und das pragmatische, lösungsorientierte Vorgehen kommt der Art wie Kinder und Jugendliche fühlen, denken und handeln besonders entgegen. Es macht außerdem mehr Spaß, mit fantasievollen Methoden und Materialien, bewegungsorientiert und spielerisch zu arbeiten.

Dieses Seminar steht allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

GPC16BU Ernst Schulze-Bremer, Sigrid Schulze-Bremer
Mo 02. - Fr 06. März 2015
Mo bis Do von 09.00–17.00 Uhr,
Fr von 09.00–14.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 398,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Systemisches Arbeiten mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen

Diese Bildungswoche soll (Sozial-)Pädagogen helfen, sich mit ihrem beruflichen Handeln präziser und wirkungsvoller auf die besonderen Bedingungen traumatisierter Menschen einstellen zu können.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen

Themen:

- Was ist Trauma? Was geschieht dabei im Körper, in der Psyche und in sozialen Beziehungen?
- Woran erkenne ich, dass ein Kind traumarisiert ist?
- Mit Präsenz und Einfühlung eine Umgebung von Sicherheit herstellen.
- Bei Anzeichen von Stress und PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) deeskalierend und regulierend eingreifen können.
- Retraumatisierendes Verhalten und beginnende Hochaktivierung erkennen, unterbrechen und entlastend wirken.
- Ressourcenorientiertes systemisches Arbeiten und kreative Methoden für den Umgang mit traumarisierten Kindern und Jugendlichen.
- Selbstfürsorge für Helfer/-innen.

Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

GPC18BU Ernst Schulze-Bremer, Sigrid Schulze-Bremer
Mo 02. - Fr 06. März 2015
Mo bis Do von 09.00–17.00 Uhr,
Fr von 09.00–14.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 398,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Fachfortbildung: Psychoonkologische Berater/-in

- Vorankündigung für Herbst 2015

Wird durch Ärzte eine Krebserkrankung diagnostiziert, so stellt dies für den/die Betroffenen und ihre Angehörigen eine besondere Belastung dar. Mehr als die Hälfte aller Betroffenen können ihre Lebenssituation aus eigenen Kräften bewältigen und sich wieder stabilisieren. Doch viele Krebsbetroffene haben die Diagnose als einen Schock erlebt und befinden sich in einer Ausnahmesituation. Psychische Folgen dieser Belastungssituation können sich zeigen, z. B. durch starke Stimmungsschwankungen, Ängste, Sorgen oder Unsicherheit im Umgang mit der veränderten Lebenssituation. Als Psychoonkologische Beraterin richten Sie sich an alle Menschen, die eine Krebserkrankung zu bewältigen haben. Sie unterstützen die Patienten und ihre Angehörigen in der Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung und ihren Folgen. Ziel ist es, jede Betroffene oder jeden Betroffenen darin zu unterstützen, ihren/seinen ganz persönlichen und eigenen Weg der Bewältigung zu finden. Das persönliche Gespräch bietet den Betroffenen Zeit und Raum, offen über aktuelle Gedanken und Gefühle zu sprechen. Die konkreten Themen in der Beratung werden von den Betroffenen selbst bestimmt. Sie können z. B. Hilfe bei finanziellen, beruflichen, familiären oder partnerschaftlichen Themen suchen. Das Seminar richtet sich an Menschen in psychosozialen, pädagogischen und medizinischen Berufen sowie interessierte Laien.

Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen.

HPC19BU Ina Born
Mo 14.09. - Fr 18.09.2015, 09.00–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 245,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Infoabend Heilpraktiker/-in für Psychotherapie

An diesem Abend informiert Sie der Lehrgangsleiter Thomas Wiebke ausführlich über den Lehrgang. Der Besuch des Info-Abends ist kostenfrei.

Eine Anmeldung zum Info-Abend ist erforderlich (Tel. 0531 2412-0).

GPC21 Thomas Wiebke
Fr, 19.00–21.15 Uhr am 20. Februar 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Heilpraktiker/-in für Psychotherapie

Vorbereitungskurs auf die amtsärztliche Überprüfung

• Vorankündigung für Frühjahr 2015

In vielen sozialen und beratenden Berufen kommt man immer wieder auch in Kontakt mit Menschen, die an zum Teil gravierenden psychischen Störungen leiden. Hier ergeben sich oft verschiedene Probleme. Zum einen sind viele Berater nicht hinreichend ausgebildet, um solche Störungen in ihrem vollen Umfang sicher zu erkennen und entsprechende Maßnahmen in die Wege zu leiten, zum anderen sind oftmals die Grenzen zwischen rein beratender und therapeutischer Tätigkeit fließend, woraus sich aber oft rechtliche Probleme ergeben können, da therapeutisches Arbeiten erlaubnispflichtig ist; d.h. es dürfen nur Ärzte, psychologische Psychotherapeuten und Heilpraktiker therapeutisch tätig werden.

Diese fachliche und rechtliche Lücke zu schließen ist eines der Ziele dieses Lehrgangs, der die Teilnehmer/-innen auf die Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/-in für Psychotherapie vorbereitet, mit deren Bestehen man die Erlaubnis erhält, selbständig und eigenverantwortlich psychotherapeutisch zu arbeiten. Das Berufsbild eines Heilpraktikers für Psychotherapie reicht von Anstellungen in verschiedenen Bereichen des Gesundheits- und Beratungssystems (z. B. Familien- oder Drogenberatung, Sterbebegleitung, Seelsorge, Telefonseelsorge, Ergotherapie, Physiotherapie etc.) bis hin zur Selbständigkeit in eigener Praxis.

Dieser Intensivkurs stellt einen wichtigen Teil der Ausbildung zum/-r Heilpraktiker/-in für Psychotherapie dar und vermittelt u. a. anhand von Vorträgen, Diskussionen, Fallbeispielen und Übungen das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Der Unterricht findet in einer festen Gruppe von maximal 18 Teilnehmer/-innen statt und beruht auf einem didaktischen Konzept, welches zunächst eine allgemeine Einführung in die psychische Entwicklung des Menschen und die Grundbegriffe der Psychiatrie vermittelt. Darauf aufbauend werden die verschiedenen Störungsbilder vorgestellt. Durch diese klare Unterrichtsgliederung wird ein tiefes Verständnis der verschiedenen Störungen erarbeitet.

Der Lehrgang ist und ersetzt allerdings keine Therapieausbildung! Eine solche Ausbildung ist aber notwendig, um eigenständig und selbstverantwortlich Menschen mit psychischen Störungen zu behandeln. Bei der Wahl eines geeigneten Therapieverfahrens kann die Lehrgangsleitung beratend zur Seite stehen. Vorkenntnisse im pädagogischen bzw. psychosozialen Bereich sind hilfreich, wenngleich nicht zwingend erforderlich. Der Lehrgangsleiter, Thomas Wiebke, steht auch gern zur Beratung unter der Telefonnummer 0551 99736137 zur Verfügung.

Weitere Informationen: www.heilpraktikerausbildung-niedersachsen.de

GPC22 Thomas Wiebke
Fortbildungsbeginn: 13.03.2015
Fr, 17.30–20.45 Uhr
30 Termine, 120 Unterrichtsstunden, 1050,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Mobbing in Schule und KiTa

Mobbing findet statt - jeden Tag! Mobbing tut weh- es verletzt und macht hilflos! Mobbing ist lösbar! Dem Mobben von Kindern und Jugendlichen stehen Erzieher/-innen, Pädagogen/-innen, Sozialpädagogen/-innen und Sozialarbeiter/-innen in Kindertagesstätten und Schulen oft hilflos gegenüber. Gespräche mit den Beteiligten können Mobbing sogar verstärken. Wann und wie beginnt das Mobben und wie kann es dauerhaft gestoppt werden? Der wir-

Praxisnahe Weiterbildung Volkshochschule Braunschweig GmbH

KITA-WERKSTATT

Die Volkshochschule Braunschweig bietet in diesem Programm praxisnahe Weiterbildung für Mitarbeiter/-innen in Kindertagesstätten, Elterninitiativen, Spielkreisen und anderen Einrichtungen des Elementarbereichs an.

KiTa-Werkstatt-Service

Wir organisieren für Sie ein- und mehrtägige Fortbildungen zu Themen- und Fragestellungen Ihrer Wahl, stellen qualifizierte Seminarleitungen, Unterrichtsräume, Materialien und Medien.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Veranstaltungen aus unserem Programm oder für Sie neu konzipierte Seminare buchen möchten.

Wir beraten Sie gern:

Dietmar Giebel, Tel. 0531 2412-205
dietmar.giebel@vhs-braunschweig.de

Kirsten Martin, Tel. 0531 2412-204
kirsten.martin@vhs-braunschweig.de

Melanie John, Tel. 0531 2412-214
melanie.john@vhs-braunschweig.de

kungsvolle Interventionsansatz nach dem „No Blame Approach“ (NBA) ermöglicht es, dem Mobbing in der Kita und Schule effektiv und nachhaltig zu begegnen. Der NBA wurde in Großbritannien entwickelt und findet in Deutschland immer mehr Anwendung. Der zielgerichtete Ansatz sucht Lösungen für das gemobbte Kind, um den Leidensprozess schnell und dauerhaft zu beenden.

Der „No Blame Approach“ bietet in Kita und Schule eine Möglichkeit, Mobbing frühzeitig, lösungsorientiert, zielgerichtet und schnell zu begegnen. Die Bereitschaft zum Rollenspiel ist Voraussetzung zur Teilnahme am Seminar.

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen.

GPC26 Ina Born
Mo 02. - Di 03. Februar 2015
Mo, 09.00–15.30 Uhr, Di, 09.00–15.30 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Fortbildung für KiTa Mitarbeiter/-innen

Fachkraft Psychomotorik (VHS) - Vorankündigung für Winter 2015

Psychomotorik bietet Kindern Raum für Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Gefördert werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, körperliche Entwicklung, Sprache und Kommunikation, Konflikt- und Erlebnisfähigkeit. Die Stärken der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der weiteren Entwicklungsförderung. In diesem Lehrgang erhalten Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik. Der Lehrgang stützt sich dabei auf ein systemisches Verhältnis von Entwicklung und Psychomotorik. Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag der Kinder. Neben der theoretischen Vermittlung steht daher die praktische Auseinandersetzung von Bewegung und Wahrnehmung sowohl mit der eigenen Person als auch später mit Kindern während des Lehrgangs im Mittelpunkt.

Das Seminar umfasst 190 Unterrichtsstunden, dazu kommt ein 16-stündiges Praktikum, in dem die Teilnehmer/-innen ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen und erproben. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 14 bis 16 Personen.

Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken. Sowie uns neue Termine vorliegen werden wir Sie darüber informieren.

HPC50
Jörn Kentzler, Solveigh Lina Geck, Sandra Engelhardt, Britta Karanjuloff, Elena Sery
Fortbildungsbeginn: Winter 2015
Sa 09.00–18.00 Uhr, So 09.00–16.00 Uhr
21 Termine, 190 Unterrichtsstunden
850,- € zzgl. Material
Prüfungsgebühr Landesverband: ca. 120,00 €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Fachwirt/in Kindertageseinrichtungen (VHS) - Informationsabend

An diesem Abend informiert Sie die Lehrgangsleiterin Frau Esta Schlenther-Möller und Herr Möller ausführlich über diesen Lehrgang. Der Besuch des Info-Abends ist kostenfrei.

Eine Anmeldung zu diesem Info-Abend ist erforderlich (Tel. 0531 2412-0).

GPC51 Esta Schlenther-Möller, Jens Möller
Mo, 18.00–19.30 Uhr am 26. Januar 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Fachwirt/in Kindertageseinrichtungen (VHS)

Dieser berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an Personen, die in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und in Kindertageseinrichtungen eine leitende Position anstreben bzw. innehaben. In berufsfeldbezogenen Einheiten werden neben theoretischen Kenntnissen vor allem konkrete und alltagsorientierte Kompetenzen vermitteln sowie die Praxisreflexion gefördert.

Teilnehmen können Sozialpädagogen/-pädagoginnen oder Erzieher/-innen mit einer mindestens zweijährigen Berufserfahrung im Bereich Kindertageseinrichtungen bzw. Personen mit vergleichbarem Ausbildungsabschluss und entsprechender Berufserfahrung. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 14 bis 16 Personen.

Informationsabend:

Montag, 26.01.2015 um 18.00 Uhr in der Volkshochschule Braunschweig, Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

GPC52 Esta Schlenther-Möller, Jens Möller
Fortbildungsbeginn: Freitag, 13.02.2015
Fr 14.00–20.45 Uhr
Sa 09.00–16.45 Uhr sowie
2 x Bildungsurlaub Mo - Fr von 9.00–16.45 Uhr
38 Termine, 336 Unterrichtsstunden, 2664,- €
(18 Monatsbeträge zu 148,00 €)
Im Entgelt sind die Kosten für Seminarmaterialien/-unterlagen und Prüfungsgebühr enthalten.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Ihr Kind soll gut lesen?
Ihr Kind soll richtig schreiben?
Sie wollen seine schulische Entwicklung sichern?
Dann lassen Sie Ihr Kind kostenlos testen.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
LOS
LEHRINSTITUT FÜR ORTHOGRAPHIE UND SPRACHKOMPETENZ
LOS Braunschweig
Waisenhausdamm 12
T. 0531 - 2404858
LOS Wolfenbüttel
Goslarsche Str. 2
T. 05331 - 909248

Weiterbildung mit IHK-Abschluss

Ausbildung der Ausbilder (IHK) - Vorbereitungslehrgang zur Ausbilder-eignungsprüfung

Die Lehrgangsinhalte beziehen sich auf die durch die Ausbilder-Eignungsverordnung in § 2 vorgegebenen vier Handlungsfelder: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen. Schwerpunkte: Erstellung und Erprobung eines pädagogischen Konzepts zur Präsentation / praktischen Durchführung einer Ausbildungssituation in der praktischen Prüfung. Bearbeitung und Diskussion von typischen Fallbeispielen zur Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung. Teilnehmervoraussetzungen: Zur Prüfung wird zugelassen, wer die fachliche Eignung zur Ausbildung nachweist (u. a. erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung im gewerblich-technischen, im kaufmännischen oder handwerklichen Bereich oder fachnaher Hochschulabschluss mit fachspezifischer Berufspraxis oder die Zuerkennung der fachlichen Eignung durch die zuständige Stelle). Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Die Seminare sind von der Agentur für Erwachsen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

GPE26BU Dr. Swen Bosse, Petra Spoto-Tietböhl, Anna Migura
Do 26. März - Fr 27. März 2015,
Mo 30. März - Do 02. April 2015,
Di 07. April - Fr 10. April 2015
jeweils Mo - Fr von 8.30–16.15 Uhr
10 Termine, 90 Unterrichtsstunden, 440,- €
zzgl. Material ca. 30,00 €
und Prüfungsgebühr IHK:
Ausbildung der Ausbilder (IHK) ca. 170,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

GPE28BU Dr. Swen Bosse, Petra Spoto-Tietböhl, Anna Migura
Mo 27. - Fr 31. Juli 2015 und
Mo 03. - Fr 07. August 2015
jeweils Mo - Fr von 8.30–16.15 Uhr
10 Termine, 90 Unterrichtsstunden, 440,- €
zzgl. Material ca. 30,00 €
und Prüfungsgebühr IHK:
Ausbildung der Ausbilder (IHK) ca. 170,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

HPE30BU Dr. Swen Bosse, Petra Spoto-Tietböhl, Anna Migura
Mo 19. - Fr. 23. Oktober 2015 und
Mo 26. - Fr 30. Oktober 2015
jeweils Mo - Fr von 8.30–16.15 Uhr
10 Termine, 90 Unterrichtsstunden, 440,- €
zzgl. Material ca. 30,00 €
und Prüfungsgebühr IHK:
Ausbildung der Ausbilder (IHK) ca. 170,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Bildungsgutschein

der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Ein Bildungsgutschein berechtigt zur Teilnahme an einer Maßnahme der beruflichen Weiterbildung.

Die Kosten für die Weiterbildung werden von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter für arbeitslose Erwachsene unter bestimmten Bedingungen übernommen.

Online-Seminare

zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse

Live online Lernen – nutzen Sie unser umfangreiches Webinar-Angebot!

Infos auf der rechten Seite.

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Internationale Filme

ARAF / Somewhere in between
von Yeşim Ustaoğlu, TR 2012
Originalversion (Türkisch) mit Untertiteln
So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL15 *Universum-Kino*

Zärtlichkeit / La Trendesse
von Marion Hänsel, B/F/D 2013
Originalversion (Französisch) mit Untertiteln
So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL17 *Universum-Kino*

18 Mahlzeiten / 18 comidas
von Jorge Cairo 2010
Originalversion (Spanisch) mit Untertiteln
So, 15. März 2015, 17.00 Uhr
FIL19 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem
UNIVERSUM Filmtheater

Bildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Kurse für Ihre Belange, stellen qualifizierte Dozenten und Räume, sorgen für Medien und Unterrichtsmaterial.

Ob es sich dabei um Seminare aus dem „normalen" Kursprogramm der VHS handelt oder um eigene Ideen und Wünsche – sofern Sie über eine Gruppe interessierter Teilnehmer/-innen verfügen, lässt sich vieles organisieren:

Wenden Sie sich an die Volkshochschule Braunschweig.
Denn in Fragen der Weiterbildung sind Sie hier an der richtigen Adresse:
Telefon 0531 2412-0.

Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse

Live online Lernen – nutzen Sie unser umfangreiches Webinar-Angebot!

Die Volkshochschule Braunschweig GmbH bietet gemeinsam mit dem Bildungspartner Pruefungspaten.de als Online-Spezialist und Dienstleister rund um elektronisch gestütztes Lernen (E-Learning) eine Vielzahl neuer Online-Seminare (Webinare) an. Seit 2007 führt Pruefungspaten.de Webinare durch. Die daraus gewonnenen Erfahrungen sowie die zufriedenen Teilnehmer belegen, dass Webinare ideal geeignet sind für erfolgreiches, individuelles, ortsungebundenes und weitgehend zeitunabhängiges Lernen.

Was ist ein Webinar?

Webinar setzt sich zusammen aus den Wörtern Web und Seminar. Es ist also ein Seminar im Web oder anders ausgedrückt: Ein Kurs, der live online über das Internet stattfindet.
Ganz wie in einem klassischen Seminar vor Ort hören Sie Ihren Trainer und sehen alles, was er am Bildschirm zeigt.
Je nach Kurs ist das eine PowerPoint-Präsentation oder eine Webseite mit interessanten Infos. Das Praktische dabei ist, dass Sie auch gemeinsam in einer Anwendung arbeiten können.
Wenn Sie im Kurs Rückfragen haben oder sich an einer Diskussion beteiligen möchten, sprechen Sie einfach in Ihr Mikrofon. Ansonsten können Sie natürlich auch per Tastatur im Chat eine Rückmeldung abgeben.
Was müssen Sie mitbringen? Ihr PC oder Mac sollte nicht älter als 8 Jahre sein. Als Betriebssystem kommen Microsoft Windows oder MacOS in Frage. Damit Sie den Trainer hören und selbst auch Rückmeldungen geben können, sollten Sie Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset haben. Ihre Internetverbindung sollte schon in etwa DSL-Geschwindigkeit haben.
Der zentrale Vorteil an einem Webinar ist, dass es live stattfindet. Sie können sich live mit Ihrem Trainer und den anderen Teilnehmern austauschen. Sie sehen den Bildschirm Ihres Trainers und können sogar gemeinsam in einer Anwendung arbeiten. Dabei ist es egal, von wo aus Sie an dem Kurs teilnehmen. Falls Sie mal einen Termin verpassen, ist das kein Problem. Es gibt immer eine Aufzeichnung, mit der Sie den Termin nacharbeiten können.

Technische Voraussetzungen

- PC oder Apple Mac mit mind. 1 GHz. (nicht älter als 8 Jahre)
- Microsoft Windows oder Apple Mac OS X
- Lautsprecher + Mikrofon oder Headset
- Breitband-Internetzugang (DSL oder ähnliches)

Förderung

Bitte prüfen Sie (vor Anmeldung zum Seminar) Ihren Anspruch auf Lehrgangsförderung durch die einkommensabhängige Bildungsprämie. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.bildungsprämie.de.

Fortbildungen mit IHK-Abschluss

Die Kurse finden im direkten Kontakt der Teilnehmer mit dem Trainer statt.
Alle Webinare der nachstehenden Fortbildungen bereiten auf die Prüfung bei einer Industrie- und Handelskammer vor.
Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung Kontakt zu Ihrer örtlichen Industrie- und Handelskammer auf, um die Erfüllung der Zulassungsvoraussetzungen überprüfen zu lassen.

Anmeldung

Das Anmeldeformular erhalten Sie auf der Internetseite der der Volkshochschule Braunschweig GmbH unter folgendem Link: http://www.vhs-braunschweig.de/, Beruf und Arbeitsleben, Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in IHK – Online Seminar

Die Seminarbeschreibung entnehmen Sie bitte folgendem Link: http://www.pruefungspaten.de/kursinfo.php?id=24
Die Prüfungsordnung mit den Zulassungsvoraussetzungen finden Sie auf folgender Internetseite: http://www.bmbf.de/de/6406.php

BGPE06 – **Fortbildungsbeginn: 04. Mai 2015** */ montags und mittwochs jeweils von 17:45 – 20:15 Uhr*
Ausnahme: 14. September 2016 bis 2. November 2016 – KEIN Unterricht am Mittwoch

Schriftliche Prüfung: Prüfungsteil „Wirtschaftsbezogene Qualifikation": 22. Oktober 2015
Prüfungsteil „Handlungsspezifische Qualifikation": 10./11. November 2016
348 Unterrichtsstunden, 2.280,00 €
Den kompletten Terminplan entnehmen Sie bitte direkt der Homepage von Pruefungspaten.de über den folgenden Link:
http://www.pruefungspaten.de/kalender.php?kombi_id=251&ab=pp

Unsere Kursleitenden sind uns wichtig:

Neben den Weiterbildungsmöglichkeiten über unsere Dachverbände bieten wir eigene hausinterne Fortbildungen für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Gemeinsam mit der Vertreterin unserer Kursleitenden, Merle Hübner, sind folgende Angebote organisiert worden.

Präsentation IV: Von der Folie zur Bildschirmpräsentation
25. April 2015

PowerPoint für Kursleiterinnen und Kursleiter
7. März 2015

Umgang mit Störungen
14. März 2015

Mit Spiel und Spaß zum Lernerfolg
18. April 2015

Eine Einführung in den Umgang mit dem interaktiven Whiteboard
6. Juni 2015

Notfallhilfe: Erste Hilfe, Notruf, Ärzte, Betreuung des Verletzen
25. April 2015

Fortbildung für Kursleiter/-innen

Präsentation IV: Von der Folie zur Bildschirmpräsentation

Die Kunst der Visualisierung

Computerprogramme wie z. B. „PowerPoint" erleichtern eine übersichtliche und ansprechende visuelle Gestaltung von Lerninhalten. Möglich ist eine Bildschirmpräsentation, aber auch die klassische, doch gut gemachte Folie. Die Arbeit mit dem leicht erlernbaren Programm soll vor allem die Regeln der Visualisierung - mit oder ohne PC - verdeutlichen. Es werden keine umfassenden EDV Kenntnisse vorausgesetzt. Inhalte: Was macht Visualisierung für Lernprozesse hilfreich?, Regeln der Visualisierung für die Kurspraxis, das Beispiel Umsetzung mit „PowerPoint".

Teilnehmerzahl: 8 - 16 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen in der niedersächsischen Erwachsenen- und Weiterbildung. Für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig werden die Kosten dieser Fortbildung auf Antrag übernommen.

Anmeldungen nur über die Agentur
für Erwachsenen- und Weiterbildung
Bödekerstraße 18, 30161 Hannover
Telefon 0511 300330-10
www.aewb-nds.de

GPG04 Nadine Aggour
Sa, 10.00–18.00 Uhr am 25. April 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

PowerPoint für Kursleiterinnen und Kursleiter

Sie haben noch wenig Erfahrung mit PowerPoint und möchten Präsentationen einsetzen? Text, Grafiken und weitere Medien einbinden, Folien und den Ablauf gestalten. Moderne Methoden in der Umsetzung und Einsatzmöglichkeiten am digitalen Whiteboard bringen Sie in diesem Kurs kurz und bündig zum Ziel.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen
der Volkshochschule Braunschweig.

Die Fortbildung ist kostenfrei.

GPG10 Merle Hübner
Sa, 11.00–16.00 Uhr am 07. März 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Mediationsbüro Akademie Alte Waage

Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Hier bekommen Sie Unterstützung im Konfliktfall:

Heike Löffler-Schrimpf
0531 22459554
info@loeffler-schrimpf.de

Kerstin Koch
05362 938513
Kerstin.Koch@wobline.de

„Dass wir miteinander reden können, macht uns zu Menschen"
Karl Jaspers, dt. Philosoph

Schwerpunkte

Mediation in der Familie, Partnerschaft, Freundschaft
Mediation im berfuflichen Kontext inkl. Gruppenmediation

Wir sind zwei zertifizierte Mediatorinnen aus der Region Braunschweig und Wolfsburg und unterstützen Sie gern bei der Lösungsfindung.
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns bei allen Fragen rund um das Thema Mediation oder für eine konkrete Mediationsanfrage.
Bei Interesse organisieren wir dazu auch gerne einen Informationsabend in der VHS.

Verfahren

Mediation ist ein Verfahren und eine Kunst der Konfliktbearbeitung, mit deren Hilfe die streitenden Parteien selbst in schwierigen Fällen zu einer einvernehmlichen Lösung finden können.

Mediation ist hilfreich, wenn

- alle Betroffenen an einer Lösung des Konflikts interessiert sind, sich zur Zeit jedoch in einer Sackgasse befinden
- die Streitenden ein Interesse an einer guten zukünftigen Beziehung haben
- das Ergebnis offen ist

Weitere Auskunft / Beratung:

Dietmar Giebel
Melanie John
Kirsten Martin

Telefon: 0531 2412-205 / -214 / -204
dietmar.giebel@vhs-braunschweig.de

Umgang mit Störungen

In Seminaren, in denen Menschen eng zusammen lernen und arbeiten, kommt es immer wieder zu schwierigen Situationen oder Konflikten. Das wird von vielen als unangenehm empfunden, auch wenn Konflikte normal sind und zum menschlichen Miteinander dazugehören. Für Leitende stellt der Umgang mit Störungen immer wieder eine große Herausforderung dar. Sie fragen sich, wie viel Raum sollen / können / wollen sie einer Störung bieten? Was steht im Vordergrund? Die Bearbeitung des Themas oder das Wohlbefinden der Teilnehmer? Im Kurs wird auf der Grundlage Ihrer eigenen Erfahrungen mit schwierigen Seminarsituationen in das Störungsverständnis und die Störungsbearbeitung nach der Themenzentrierten Interaktion von Ruth Cohn eingeführt. Dabei können Sie Ihr eigenes Verhalten in schwierigen Gruppen- und Konfliktsituationen reflektieren und so Ihre Leitungskompetenz stärken.

Teilnehmerzahl: 7 bis 12 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig. Die Fortbildung ist kostenfrei.

GPG12 Christiane Leonhardt
Sa, 09.00–14.00 Uhr am 14. März 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Eine Einführung in den Umgang mit dem interaktiven Whiteboard

Mit dem Finger statt der Maus schwebende Leisten und die Tastatur bedienen. Objekte erzeugen, klonen, verknüpfen per digitalem Zeichenstift. Whiteboard Werkzeuge von Bildschirmvorhang, Spotlight bis Recorder, Zoom und Video sowie der Umgang mit Office-Anwendungen werden trainiert.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig. Die Fortbildung ist kostenfrei.

GPG14 Merle Hübner
Sa, 11.00–16.00 Uhr am 06. Juni 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Bildungsgutschein

der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Ein Bildungsgutschein berechtigt zur Teilnahme an einer Maßnahme der beruflichen Weiterbildung.

Die Kosten für die Weiterbildung werden von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter für arbeitslose Erwachsene unter bestimmten Bedingungen übernommen.

Mit Spiel und Spaß zum Lernerfolg

Kennen Sie das auch: Der Unterricht läuft etwas zäh, die Teilnehmer „machen nicht mit", wirken unkonzentriert, es fehlt ihnen nach der Pause an Motivation? Dann spielen Sie doch einfach mal! Vom guten Einstieg bis zum gelungenen Abschluss - Spiele lockern auf, aktivieren die Teilnehmer, steigern die Motivation und Konzentration, machen den Kurs lebendiger. Oft hilft schon eine 5-Minuten-Unterbrechung. Nicht zu unterschätzen ist der Spaß, den die Teilnehmer und Sie dabei haben. Das verbindet! Und ist es nicht unser Ziel, dass die Teilnehmer den Tag in der VHS nicht nur als anstrengend empfinden, sondern insgesamt in positiver Erinnerung behalten? Sie lernen zahlreiche Spiele von unterschiedlicher Dauer kennen, die Sie je nach Teilnehmerart und Lernziel einsetzen können: Aktivierung, Konzentrationsförderung,

Motivation, Kreativität, Kommunikation, Gruppenbildung, Lernerfolgssicherung, ...Haben Sie auch ein Lieblingsspiel? Dann sollten Sie es unbedingt mitbringen! Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und den Erfahrungsaustausch mit Ihnen.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig. Die Fortbildung ist kostenfrei.

GPG15 Leonore Stolte
Sa, 10.00–16.30 Uhr am 18. April 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Ulf Hauenroth
Teilnehmerverteter

Herr Ulf Hauenroth ist zum neuen Teilnehmervertreter gewählt worden und will sich in den nächsten zwei Jahren für Ihre Interessen im Bildungsbeirat der Volkshochschule einsetzen. Herr Hauenroth besucht derzeit einen Französischkurs. Sollten Sie Rücksprache mit ihm wünschen, schicken Sie ihm eine E-Mail an

Teilnehmervertretung@vhs-braunschweig.de

Wir freuen uns auf die gute Zusammenarbeit mit ihm.

Notfallhilfe: Erste Hilfe, Notruf, Ärzte Betreuung des Verletzten, ...

Wie kann ich helfen, wenn jemand Nasenbluten hat, gestürzt ist, über Brustschmerzen und Atemnot klagt oder plötzlich eine Halbseitenlähmung hat? Vor diesen Situationen brauchen Sie nicht länger Angst zu haben! Sie erlernen, Notfallsituationen schnell zu erkennen und trainieren die richtigen Maßnahmen der Ersten Hilfe sicher anzuwenden. Damit können Sie die ersten Minuten eines Notfalls bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes mit den lebensrettenden Maßnahmen überbrücken.

Teilnehmerzahl: 7 bis 12 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig. Die Fortbildung ist kostenfrei.

GPG16 Marion van der Pütten, Alexandra Acheampong
Sa, 11.00–16.00 Uhr am 25. April 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

vhs consult

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Akademie Alte Waage
Alte Waage 15
38100 Braunschweig
Telefon 0531 2412-205

www.akademie-alte-waage.de
akademie.alte-waage@vhs-braunschweig.de

Wir beraten, qualifizieren und begleiten Sie in folgenden Bereichen:

- Personal- und Organisationsentwicklung
- Kommunikation und Marketing
- Existenzgründung
- Qualifizierte Mitarbeiter-Schulungen
- Coaching

Hierbei stehen Ihnen qualifizierte Berater/-innen gern zur Verfügung.

Beratung und Coaching:

Als Sonderleistung bieten wir Ihnen zu jedem Seminarthema der Akademie Alte Waage ein individuelles, auf Ihre Belange zugeschnittenes Coaching an.

Weitere Formen von Beratung und Supervision können mit uns abgesprochen werden.

BürgerKolleg
BRAUNSCHWEIG
Wir machen Bürger stark fürs Ehrenamt.

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

BÜRGER STIFTUNG Braunschweig

Das BürgerKolleg Braunschweig ist ein Projekt der Bürgerstiftung Braunschweig in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig.

Wir bieten Braunschweiger Ehrenamtlichen Weiterbildung an – und zwar kostenfrei!

Unser Angebot richtet sich an alle ehrenamtlich Aktiven – ob in Vereinen, Initiativen, Organisationen oder auch allein. In unseren Seminaren geht es um Kommunikation, Organisation, Motivation, Außendarstellung, rechtliche Fragen … kurz: alles, was erfolgreiche Vereinsarbeit ausmacht und braucht!

Das BürgerKolleg Braunschweig wird finanziell unterstützt durch die Braunschweigische Landessparkasse, die Öffentliche Versicherung Braunschweig sowie den Rotary Club Braunschweig.

Unser Angebot umfasst:

- **Offene Seminare**
  Menschen verschiedener Bereiche ehrenamtlichen Engagements kommen zu dem jeweiligen Thema zusammen und profitieren nicht nur von den Seminarinhalten. Die oftmals bunte Mischung der Kurse ermöglicht auch einen „Blick über den Tellerrand" und trägt zur Vernetzung der Ehrenamtlichen untereinander bei.
- **Inhouse-Seminare**
  Für jeden interessierten Verein oder Verband können geschlossene Kurse durchgeführt werden. Der Vorteil: Das Seminar wird auf Ihren konkreten inhaltlichen Bedarf abgestimmt und kann ggf. auch in den vereinseigenen Räumlichkeiten durchgeführt werden. Jeder Verein/ jede Initiative kann sich hierfür beim BürgerKolleg melden.

Besuchen Sie unsere Homepage unter
www.buergerkolleg-braunschweig.de
Sie können sich direkt online für die Seminare anmelden.

Eine Auswahl der angebotenen Themen:

– Vereinsfinanzen, Buchführung
– Vereinsrecht: Satzung, Steuern und Gemeinnützigkeit
– Antragstellung/ Fundraising
– Öffentlichkeits- und Pressearbeit
– Erstellen und Pflegen einer eigenen Vereinshomepage
– Strategie und Zielfindung/ neue Mitglieder gewinnen
– Umgang mit Stress im Ehrenamt
– Konfliktlösungsstrategien

Anmeldung:

Kundencenter
der Volkshochschule Braunschweig

Alte Waage 15
38100 Braunschweig
Telefon 0531 2412-0
Fax 0531 2412-0

oder:

Bürgerstiftung Braunschweig
www.buergerkolleg-braunschweig.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag:
09.00 – 15.00 Uhr

Dienstag:
09.00 – 18.00 Uhr
(in den Ferien bis 15.00 Uhr)

Freitag:
09.00 – 13.00 Uhr

Internet/E-Mail:

www.vhs-braunschweig.de
info@vhs-braunschweig.de

Ansprechpartner

Patrick Scheunemann
Bürgerstiftung Braunschweig
(für Fragen rund um das Projekt BürgerKolleg, Vorschläge und Anfragen von Vereinen zu neuen Seminarthemen, Fragen zur Homepage)

Telefon *0531 480 39 8 39*

buergerkolleg@
buergerstiftung-braunschweig.de

Kirsten Martin
Volkshochschule Braunschweig
(für Fragen zu den Seminaren)

Telefon 0531 2412 204

kirsten.martin@vhs-braunschweig.de

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:
08.30 – 12.30 Uhr,

Mittwoch:
10:00 – 14:00 Uhr

Stark für die Familie! – Das neue Programm ist da!

www.hdf-braunschweig.de / Kaiserstraße 48 / 38100 Braunschweig

haus der familie GmbH

Ein Unternehmen der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Wir wachsen – Schwangerschaft und Geburt

Vor der Geburt
Nach der Geburt

Mit allen Sinnen – Babys und Kleinkinder

Der Start mit dem Baby, PEKiP®, DELFI® und mehr
Kinder in Bewegung
Mit allen Sinnen entdecken, spielen, bewegen
Musik und Bewegung
Spezielles für Eltern und Kleinkinder
Wassergewöhnung und Schwimmen
Hand in Hand!
Bildung – Chancengleichheit – Integration

Extras für Kinder, Eltern und Jugendliche

Kinder und Jugendliche von 5 bis 15 Jahren
Ferienkurse
Eltern und Kinder gemeinsam
Väter und Kinder

Familie leben

Kommunikation in der Familie
Balance zwischen Familie und Beruf
Mit Kindern leben
Wissenswertes zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen
Schule und Lernen
Familie und Gesundheit
Familie, Recht und Finanzen

Gesundheit und Ernährung

Gesundheit – Bewegung – Entspannung
Treffpunkt Küche – Kochen und Genießen
Internationale Küche

Kreativität

Textiles/Kreatives Gestalten

Weiterbildung

Qualifizierung für die Kindertagespflege
Fortbildung für Kursleiter/innen

1. Halbjahr 2015

Schulabschlüsse Seite 109

Grundbildung Seite 110

Grundbildung am Arbeitsplatz Seite 110

Rechtschreibung Seite 110

Blended-Learning Seite 110

Ute Koopmann
Programmbereichsleiterin

Sabine Slapa
Sachbearbeiterin

Realschulabschluss / Erweiterter Realschulabschluss

Innerhalb des einjährigen Kurses können Sie sich auf die Prüfung zu beiden Realschulabschlüssen vorbereiten. Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Geschichte, Erdkunde, Englisch, Mathematik, Physik, und Biologie. Wenn Sie den erweiterten Realschulabschluss erwerben wollen, muss ein Zensurenschnitt von mindestens 3,0 in allen Fächern erreicht werden.

Eine Teilnahme ist nur nach Beratung möglich!

BGZR02 Verschiedene Dozenten
Mo – Fr von 13.00 - 17.15 Uhr, ab 13.04.2015
800,- €

BGZR03 Verschiedene Dozenten
Mo – Fr 8.30 - 12.45 Uhr, ab 13.04.2015
800,- €

Hauptschulabschluss / Erweiterter Hauptschulabschluss

Innerhalb eines Jahres können Sie sich in diesem Kurs auf die Prüfung zum Hauptschulabschluss und den Erweiterten Hauptschulabschluss vorbereiten.

Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Geschichte und Biologie. Wenn Sie den erweiterten Hauptschulabschluss erwerben wollen, muss Englisch als zusätzliches Prüfungsfach gewählt werden.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung möglich!

BHZH02 Verschiedene Dozenten
Mo – Fr von 9.00 - 13.00 Uhr
ab 14. September 2015
360,- €

Beratung zu Haupt- und Realschulabschluss:

Montag und Dienstag von 15 –17 Uhr (ohne Terminvergabe)
Gudrun Hock Telefon 0531 2412-226
Volkshochschule Braunschweig
Haus Alte Waage 15, 38100 Braunschweig
Raum 202

in Zusammenarbeit mit

vhs

Bildungsvereinigung ARBEIT UND LEBEN Nds. Ost gGmbH

Studium ohne Abitur Vorbereitungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die die Immaturenprüfung ablegen wollen. Gleichzeitig bereitet er intensiv auf das spätere Studium vor, so dass er auch für Teilnehmer interessant sein kann, die bereits aufgrund ihrer beruflichen Qualifikation eine Hochschulzugangsberechtigung haben.
Unter bestimmten Voraussetzungen kann für diesen Kurs die staatliche Bildungsprämie beantragt werden. Gerne schicken wir Ihnen unser ausführliches Informationsblatt zu.
Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Wir beraten Sie gerne über die verschiedenen Zugangsmöglichkeiten. Bitte rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin (Tel. 0531 2412-210).

BGZS01 Verschiedene Dozenten
Mo, Di, Mi, 18.00 – 21.15 Uhr ab 16.02.2015
800,- €, zusätzlich 100,- € Prüfungsgebühr
VHS Haus Reichsstr. 22, 1. Stock Raum 1.1

Basiskompetenzen der Mitarbeiter-/innen verbessern!

Passgenaue betriebliche Angebote des Grundbildungszentrums

RGZ Regionale Grundbildungszentren Niedersachsen

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur

ALLIANZ FÜR DIE REGION

Die Anforderungen an den Arbeitsplätzen im sicheren Umgang mit der Schriftsprache und der Nutzung der EDV sind in den vergangenen Jahren in allen Branchen für alle Beschäftigtengruppen enorm gestiegen.

Viele auch fachlich kompetente und langjährig erfahrene Mitarbeiter-/innen fühlen sich diesen neuen Anforderungen oft nicht gewachsen und brauchen Unterstützung für ihr Lernen.

Das Grundbildungszentrum und das Servicebüro an der VHS bieten sowohl individuell als auch im Gruppenunterricht Lernangebote, die passgenau auf die betrieblich spezifischen Anforderungen an den Arbeitsplätzen und auf die Bedarfe und Bedürfnisse der Mitarbeiter-/innen zugeschnitten sind

In Einzelunterricht, Tages- und Abendkursen, Wochenend- und Bildungsurlaub-Veranstaltungen sowie in betrieblichen Kursen haben wir Erfahrung im Umgang mit Themen wie

- die Verbesserung der Lesekompetenzen für den Umgang mit den immer umfangreicheren Dokumentationen, Arbeits-, Qualitäts- und Sicherheitsvorschriften sowie zur Teilnahme an betriebsinternen Fortbildungen und Schulungen;
- mehr Sicherheit beim verständlichen, adressatengerechten Schreiben und bei der Rechtschreibung, um den erhöhten Anforderungen im Berichtswesen und bei den unterschiedlichen Dokumentationssystemen gerecht zu werden;
- einer kleinschrittigen, soliden Unterweisung in den Basiskompetenzen der Computer-Beherrschung und des Umgangs mit der EDV;
- der Vermittlung von Basiskenntnissen in Englisch, wie sie an immer mehr Arbeitsplätzen für das problemlose Verstehen der immer häufigeren Anglizismen im Arbeitsalltag nötig sind;
- der verbesserten Beherrschung der Grundrechenarten und des Umgangs mit Messen und Maßen z.B. für die Kommissionierung oder für Arbeitsanweisungen und Qualitätskontrollen;
- der Erweiterung des angemessenen und sicheren sprachlichen Ausdrucks in der mündlichen Kommunikation mit anderen Mitarbeiter-/innen, Vorgesetzten und Kund-/innen;
- der zielgerichteten Vermittlung aller dieser oben aufgeführten Basiskompetenzen speziell für Mitarbeiter-/innen mit Migrationshintergrund, die Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache gelernt haben.

INFORMATION

Ute Koopmann
Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig
Telefon 0531 2412-210
www.vhs-braunschweig.de

Alphabetisierung

Lesen und Schreiben

Wir bieten Kurse an für Personen,

- die Lesen und Schreiben nicht on Grund auf gelernt haben,
- ihre Lese- und Schreibkenntnisse im privaten und beruflichen Alltag endlich anwenden und ausbauen möchten,
- die lesen und schreiben können, aber noch größere Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung haben.

Durch unser differenziertes und inhaltlich breit gefächertes Angebot können wir unterschiedliche Vorkenntnisse, zeitliche Möglichkeiten und persönliche Interessen berücksichtigen.

Die Auswahl einer passenden Lerngruppe treffen wir mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch vor Kursbeginn. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, der Einstieg in einen bereits laufenden Kurs ist möglich. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. Ermutigen Sie Ihnen bekannte Personen zu einem Beratungsgespräch.

BGZE01 Michaela Schnur, 46,- €
Mo + Mi, 18.00–20.00 Uhr, ab 12. Januar 2015
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.03

BGZE02 Michelle von Werder, Luisa Benn, 46,- €
Di + Do, 18.00–20.00 Uhr, ab 13. Januar 2015
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.03

BGZE05 Dorothee Hermann, 46,- €
Mo + Mi, 18.00–20.00 Uhr, ab 12. Januar 2015
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Schreiben, Üben, Lernberatung

Ein Blended-Learning-Angebot zur Verbesserung der Schreibkompetenz

Sie wollen für ihren Beruf oder allgemein besser und richtiger schreiben können? Sie haben vielleicht schon einmal einen Kursbesuch überlegt oder Einzelunterricht gehabt, brauchen jetzt aber eine andere Form, um Ihr Lernen entsprechend ihren persönlichen Bedürfnissen gestalten zu können.

Mit diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit dem Kursleiter per Mail über Ihre Texte auszutauschen, individuell passende neue Aufgaben und Übungen zeitlich flexibel zu bearbeiten und einmal im Monat in einer LernerInnengruppe zusammen zu kommen.

Informationen und Beratung über:
Ute Koopmann, Telefon 0531 2412-210
ute.koopmann@vhs-braunschweig.de
und am Einstiegsabend, Montag, den 16. Februar, 18.00 Uhr inVolkshochschule, Alte Waage 15, Raum 210

Angst vor dem Computer?

Vollkommen überflüssig! In diesem Kurs lernt jeder wie es geht! Eine kurze Einführung in die Bedienung des Computers - und schon geht´s los. Gemeinsam unternehmen wir dann die ersten Schritte in die Computerwelt. Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Kursen „Lesen und Schreiben".

BGZE06 Carmela Klinge
Mi, 16.30–18.00 Uhr, ab 11. Februar 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 31,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Lesen und Schreiben für Menschen mit Beeinträchtigungen

Warum ist es eigentlich wichtig, lesen und schreiben zu können? Z.B., um Zeitungen und Bücher zu verstehen oder um Briefe zu verschicken! Aber auch die meisten anderen Dinge um uns herum funktionieren über Schrift und Zahl. In den Kursen geht es darum, die Anwendung der Schriftsprache in Alltagssituationen zu trainieren.

BGZE13 Edelgard Blume
Do, 17.30–19.30 Uhr, ab 12. Februar 2015
15 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 31,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.05

Rechtschreibung und Zeichensetzung für den Arbeitsplatz

Sie müssen im Beruf Notizen, Protokolle, kurze Berichte oder Briefe schreiben, fühlen sich aber häufig unsicher: „Da fehlt doch ein Buchstabe" oder „Wird das Wort nun groß oder klein geschrieben?", „Wie ist das eigentlich mit der neuen Rechtschreibung?" usw. Im Kurs wird Ihren Bedürfnissen gemäß an Rechtschreibung, Zeichensetzung und Ausdruck gearbeitet. Sie können Notizen, E-Mails, Texte und Schriftverkehr in den Kurs mitbringen oder im Kurs erstellen. An diesem Material werden wir Regeln der Rechtschreibung und Zeichensetzung erarbeiten und einüben. Außerdem werde ich Sie unterstützen, Ihre Texte gegebenenfalls in der Form und im sprachlichen Ausdruck zu verbessern.

BGZE08 Annette Brumme
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 12. Februar 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 62,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.01

Rechnen von Anfang an

Zusammenzählen, Abziehen, Malnehmen, Teilen: Wie ging das noch mal genau? Wer alte Schulkenntnisse auffrischen oder im Umgang mit Geld sicherer werden will, weil immer wieder Unsicherheiten auftreten, kann diesen Kurs besuchen. Der Kurs richtet sich vor allem an TeilnehmerInnen aus der Lebenshilfe Braunschweig gGmbH.

BGZG01 Waltraud Cordes
Mo, 17.30–19.30 Uhr, ab 9. Februar 2015
15 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 31,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.05

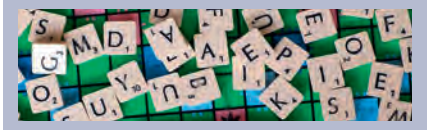
Kursleiterin an der vhs

Michelle von Werder
Studentin
der Erziehungswissenschaft

Lernen macht Spaß! Hätte man mir dies in meiner damaligen Schulzeit gesagt, hätte ich kopfschüttelnd verneint.

Ich bin und seit dem Frühjahr 2013 an der VHS Braunschweig tätig. Gemeinsam mit meinen KursteilnehmerInnen verbringe ich amüsante, spaßige, aber durchaus lehrreiche Unterrichtsabende, bei denen das „Miteinander" groß geschrieben wird. Die Arbeit an der VHS bietet mir einen interessanten und vielfältigen Ausgleich zum Unialltag, weshalb ich meine Arbeit hier sehr schätze Ich freue mich auf Sie!

Kurse nach Maß



Wenn Sie in Ihrer Einrichtung Kursangebote für lernungewohnte Menschen anbieten möchten, rufen Sie uns an. Gemeinsam können wir Konzepte erarbeiten, z.B. in den Bereichen:

- **Lesen und Schreiben**
- **Rechnen / Umgang mit Geld**
- **Computer von Anfang an**
- **Englisch von Anfang an**
- **Kochen**

Nähere Informationen:
Ute Koopmann, Telefon 0531 2412-210
ute.koopmann@vhs-braunschweig.de

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

vhs//arbeit
VHS Arbeit und Beruf GmbH

Grundbildung für die Arbeitswelt

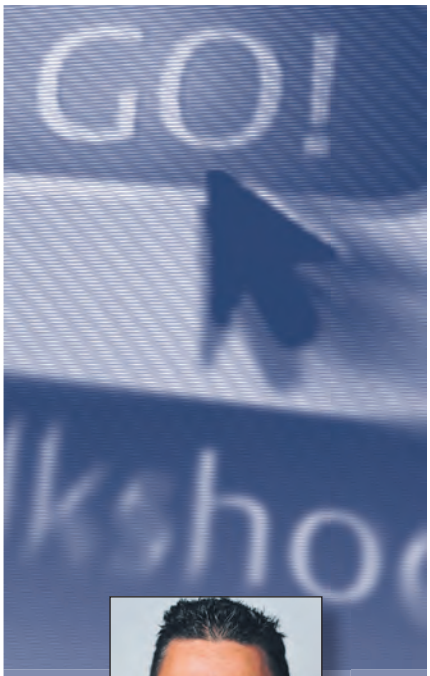
Diese Maßnahme richtet sich an langzeitarbeitslose Erwachsene deutscher Muttersprache oder mit guten Deutschkenntnissen.

Die Maßnahme dauert max. 6 Monate.

Vollzeit oder Teilzeit. Einstieg jederzeit nach Beratung möglich. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Vermittlungsgutschein vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

Information und Beratung:
Barbara Jördening, Telefon 2412-432

1. Halbjahr 2015



Lehrgangssysteme im Bereich EDV Seite 112

EDV – Grundlagen Seite 113

Office-Programme Seite 115

Bildbearbeitung / Grafikdesign Seite 118

Internet / Online-Publishing Seite 120

PC-Systembetreuung Seite 122

Programmiersprachen Seite 123

EDV für Senioren Seite 125

Lehrgangssysteme „Kaufmännische Praxis“ Seite 128

Kaufmännische Praxis Seite 129

Einkommensteuer / Immobilien / Kfm. Rechnen Seite 132

Tastschreiben Seite 134

Büroorganisation und Bürotechnik Seite 135

Dirk Steinhagen
Fachberatung

Heike Derner-Sewe
Fachberatung

Sabine Jackmann
Sachbearbeiterin

Lehrgangssysteme im Bereich EDV

Xpert

Xpert - Europäischer ComputerPass (ECP)

Pflichtmodul

Xpert Starter

Wahlmodule

Textverarbeitung Basics

Präsentation

Tabellenkalkulation

Kommunikation / Organisation

Datenbankanwendung

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse in den gängigen Office-Programmen.

Die Lehrgänge zu den Bausteinen des Xperts richten sich an Teilnehmer aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich sowie aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben, an Selbständige aus Klein- und Mittelbetrieben sowie an Privat-Nutzer.

ComputerPass Xpert

Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls „Xpert Starter“ sowie zweier Wahlbausteine, wird der Abschluss „Europäischer ComputerPass Xpert“ erreicht.

ComputerPass Xpert Master

Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss „Europäischer ComputerPass Xpert Master“ erworben.

R2 Xpert Online

Die Volkshochschule Braunschweig GmbH bietet als akkreditiertes Testcenter die Möglichkeit, Online-Prüfungen für folgende Module abzulegen:

- Basiszertifikat
- Xpert Starter
- Textverarbeitung
- Präsentation
- Tabellenkalkulation
- Datenbankanwendungen

FK-IT

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

PC-Technik und Konfiguration

PC-Systemsupport

Netzwerk- und Internettechnik

Windows Server

Datenschutz / Datensicherheit

LINUX

Neben der Installation von Betriebssystemen und Anwenderprogrammen, zählen das Aufspüren und Beheben von Hard- und Softwarefehlern sowie die Organisation des Benutzerservices zu den Aufgaben von IT-Fachkräften. Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse in den Bereichen, Betriebssysteme, Netzwerke, Hardware (Installation, Reparatur, Erweiterung) und Anwenderunterstützung).

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

Das ehemalige Lehrgangssystem „PC-Betreuer (VHS)“ wird erweitert um das Modul „Datenschutz / Datensicherheit“ und schließt nach erfolgreichem Abschluss von vier der sechs Module mit dem Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ ab.

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

CMS Onl.

CMS Online-Designer (VHS)

Basismodul 1

(X)HTML und CSS

Basismodul 2

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL

Wahlmodule 3a und 3b

CMS JOOMLA!

CMS TYPO3

Das modulare System bietet dem Onlinetechnik-Interessierten eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien.

Das Ziel ist der optimale, professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte - von statischen Websites bis hin zu Content Management Systemen - basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

CMS Online-Designer (VHS)

Nach erfolgreicher Prüfungsteilnahme an den Basismodulen I und Basismodul II sowie einem Wahlmodul des „CMS Online Designer“ erhalten Teilnehmende das Gesamtzertifikat.

Jedes Lehrgangssystem besteht aus mehreren Einzelmodulen, welche mit landeseinheitlichen Prüfungen abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr 50 €, nicht in der Kursgebühr enthalten). Über jede erfolgreich abgeschlossene Modulprüfung wird ein Zertifikat ausgestellt. Wenn Sie die genannten Prüfungen eines Lehrgangssystems bestehen, erhalten Sie zusätzlich das jeweilige Gesamtzertifikat.

Grundlagen der EDV - Xpert-Starter

Xpert Büro-FK

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine grundlegende Einführung in die Arbeit mit dem PC suchen. Der Xpert-Basis-Baustein soll Sie in die Lage versetzen, einen Computer mit Windows sicher zu bedienen und die wichtigsten Anwendungsbereiche des Internets zu nutzen. Praxisorientiertes Arbeiten mit typischen Anwendungssituationen steht im Mittelpunkt des Kurses.

Lehrgangsinhalte:

- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows 7
- Verwaltung von Objekten (Datenträger, Ordner und Dateien) mit dem Windows-Explorer
- Arbeiten im Internet
- E-Mails schreiben und verwalten
- Kennenlernen von grundlegenden Arbeitsabläufen eines Officeprogrammes am Beispiel der Textverarbeitung Word 2010
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWE01 Dr. Otto Harneit
Mi, 19.00–21.15 Uhr, ab 15. April 2015
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden
201,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

GWE02 Dr. Otto Harneit
Fr 03. - Sa 04. Juli 2015, Fr 10. - Sa 11. Juli 2015,
Fr 17. - Sa 18. Juli 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
6 Termine, 39 Unterrichtsstunden
189,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWE03BU Ohannes Merinjan
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 09.03.2015 - Fr 13.03.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
195,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

GFB03 Silke Scarano
vormittags ab 11.03.2015; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Einführung in die EDV - Windows, Textverarbeitung und Internet

Dieser Lehrgang bietet Teilnehmern ohne oder mit geringen Vorkenntnissen einen praxisbezogenen Einstieg in die Arbeit mit dem PC. Nach einer Einführung in das

- Betriebssystem Windows 7 mit Übungen zu elementaren Funktionen, Dateiverwaltung und Festplattenorganisation werden mit der
- Textverarbeitung Word 2010 die Kenntnisse vermittelt, einen Text einzugeben und zu bearbeiten sowie zum Thema
- Internet praktische Anwendungen wie WWW und E-Mail behandelt.

GWE12BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 13.04. - Fr 17.04.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
189,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

PC kompakt - Das Einsteigerseminar mit Windows 7

Am Einzelplatz-PC mit einem installierten Windows 7 werden die Teilnehmer strukturiert in das Betriebssystem eingeführt. Von der Handhabung der Oberfläche, über die Dateiverwaltung bis hin zur Benutzung des Internet Explorers werden wichtige Themen des Seminars sein. Gängige Elemente der Systemsteuerung und die Benutzerverwaltung werden behandelt. Tipps und Tricks zu Windows 7 runden den Lehrgang ab.

Teilnahmevoraussetzungen:
Keine Vorkenntnisse erforderlich

GWE30 Dr. Otto Harneit
Fr 29. - So 31. Mai 2015, Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden
89,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Windows 7 für Umsteiger

Dieses Seminar richtet sich an Umsteiger mit grundlegenden Kenntnissen aus einer anderen Windows-Version, die sich schnell einen Einblick in das Betriebssystem verschaffen wollen. Neben den Grundfunktionen lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Windows 7 kennen und erhalten einen umfangreichen Einblick in die Dateiverwaltung. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit der Systemsteuerung und den vielfältigen Einstellmöglichkeiten und Sicherheitsaspekten des Betriebssystems. Das Zusatzpaket „Windows Essentials“, welches wichtige Zusatzprogramme bietet, wird installiert und die einzelnen Bestandteile erklärt.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundlagen im Umgang mit Windows

FWE34 Dr. Otto Harneit
Fr 16. - So 18. Januar 2015, Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden
89,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Windows 8 / 8.1 für Umsteiger

Dieser Lehrgang richtet sich an Anwender, die von einem Vorgänger Betriebssystem umsteigen und jetzt mit dem Microsoft Betriebssystem Windows 8 / 8.1 und dessen neuer Oberfläche arbeiten müssen. Das Seminar bietet einen strukturierten Einblick in das Betriebssystem und nimmt Bezug auf die wichtigsten Neuerungen. Im Vordergrund steht die Bedienung der neuen App Oberfläche in Kacheloptik sowie die Ordner und Dateiverwaltung, Einblicke in die neue Version des Internet Explorers sowie Sicherheitsaspekte komplettieren diesen Lehrgang.

Inhalte:

- Die neue Oberfläche, Einstellungen in der Systemsteuerung
- Dateiverwaltung mit dem neuen Explorer, Suchen & Finden
- Lesezeichen/Suchen/Pfiffig Surfen mit dem Internet Explorer 10
- Apps nutzen, neue Funktionen der Taskleiste

Teilnahmevoraussetzungen:
Kenntnisse im Umgang mit Windows 7

GWE35 Holger Lembke
Fr 20. - So 22. März 2015, Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Windows 8.1 auf dem Laptop

Fast alle neuen Laptops werden heute mit dem neuen Betriebssystem von Microsoft Windows 8 / 8.1 ausgeliefert. Doch auch erfahrene Nutzer von vorangegangenen Versionen haben Probleme mit der Bedienung der neuen Oberfläche. Dieser Lehrgang vermittelt alle notwendigen Kenntnisse, um Ihren Laptop mit Windows 8 / 8.1 optimal einzustellen. Darüber hinaus wird die Datei- und Programmverwaltung insbesondere die Apps Oberfläche behandelt. Weitere Tipps und Tricks, auch um unter Windows 8 / 8.1 die gewohnte Start Oberfläche zu nutzen, runden den Kurs ab.

Teilnahmevoraussetzungen:
Keine Vorkenntnisse erforderlich
Bitte Laptop aufgeladen mitbringen!

GWE38 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 28. Februar 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

GWE39 Holger Lembke
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 25. April 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Xpert-Prüfungen

Die jeweiligen Prüfungen sind nicht Bestandteil des Lehrgangs.

Anmeldungen zur Prüfung finden direkt im Kurs statt. Die Gebühr für eine Xpert-Prüfung beträgt 50,- €.

Erste Hilfe für Ihr Notebook

Das Windows XP bis Windows 8 auf Ihrem Notebook öffnet komische Fenster und verhält sich merkwürdig langsam? Fenster mit Virenwarnungen gehen auf und Sie werden zum Kauf von Sicherheitsprodukten aufgefordert? Normales Arbeiten ist unmöglich? Das Internet arbeitet nicht vernünftig, weil Schadprogramme das Surfen ausbremsen?

In diesem Workshop sollen die PCs von Schad- und Schreckenssoftware befreit werden und mit einem kostenlosen Virenschutz versehen werden. Neben der Arbeit bleibt genügend Zeit, um Fragen rum um das Notebook, Internet, Sicherheit, Webseiten zu stellen.

Voraussetzungen: Unbedingt eigenes Notebook mit Netzteil, ggf. WLAN/WIFI-Stick und leeren USB-Stick mitbringen.

GWE40 Holger Lembke
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 06. Juni 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 49,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Durchstarten mit Apple Mac

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei die ersten Versuche mit Ihrem Mac erfolgreich zu bestehen. Ob Sie Um- oder Neu-Einsteiger sind, Sie einen iMac, Mini Mac oder ein MacBook Ihr Eigen nennen spielt keine Rolle. Es werden in diesem Kurs Grundlagen des Mac IOS vermittelt. Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit, um dort direkt in Ihrer gewohnten Umgebung arbeiten zu können. Inhalte:

- Der Desktop (Rund um die Einstellungen)
- Der Finder (Dateien finden, speichern, öffnen etc.)
- Der App-Store (Kaufen oder doch Gratis)
- Das Dashboard (kleine wichtige Progz)
- Die Anwendungen (Kontakte, Kalender)
- Das Internet (Safari und Einstellungen)
- Time Maschine (alles wird gesichert)
- iCloud (neues Modewort oder doch nützlich)

Teilnahmevoraussetzungen:
Das Mitbringen eines Macs ist zwingend erforderlich.

GWE42 Klaus Fabian
Sa 04. - So 05. Juli 2015
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Apple iPad und iPhone

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr iPad oder iPhone optimal nutzen können. Schwerpunkte sind die Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung, die App Verwaltung und die Schnittstelle iTunes sowie verschiedene Sicherheitsaspekte.

Kursinhalte:

- Die Konfiguration (Apple-ID, E-Mail Konten, Systemeinstellungen)
- Bedienung der Oberfläche, Touchscreen-Funktionen (Fingergesten)
- Internet E-Mail, SMS und MMS
- Rund um den App und iTunes Store (Musik, Filme, Programme usw.) sowie das Übertragen auf das iPad.
- iBook Store (E-Books und PDF-Dokumente)
- Tipps und Tricks

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Das Mitbringen eines eigenen Geräts ist zwingend erforderlich.

FWE44 Klaus Fabian
Sa 24. - So 25. Januar 2015
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

GWE44 Klaus Fabian
Sa 25. - So 26. April 2015
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Apple IPad und IPhone für Nutzer inkl. ILife & IWork

Dieser Kurs richtet sich an Teilenehmer die bereits mit Ihrem IPad oder IPhone arbeiten und jetzt mehr Hintergrundwissen erfahren wollen. Sie tauchen mit dem Dozenten in das Apple IOS ein und bekommen viele nützliche Tipps & Tricks. Darüber hinaus werden Sie strukturiert in die Apple eigenen Anwendungen ILife und IWork eingeführt Mit diesen beiden APP-Sammlungen erhalten Sie optimale Helfer für Büroanwendungen, für die Bild-, Video- und Musik-Bearbeitung, und dies sogar kostenlos, sofern Sie das Gerät nach 2013 erworben haben.

Teilnahmevoraussetzungen:
Anwenderkenntnisse mit dem IPad oder IPhone sowie ein aufgeladenes Gerät

FWE45 Niklas Giesa
Fr 30. - Sa 31. Januar 2015
Fr, 17.00–21.00 Uhr, Sa, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Android Smartphone und Tablet

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit Android Oberfläche und möchten mehr über das Google Betriebssystem erfahren. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Hintergrundwissen und Sicherheit erlangen möchten und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Android Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt. Zudem wird die Synchronisation mit verschiedenen Diensten behandelt.

Inhalte: Optimale Einstellungen finden. E-Mail Konten verwalten, Foto Einstellungen und Verwaltung in der Galerie, Kalender Einstellungen, Internet nutzen, WLAN Einstellungen, Play Store Anmeldung, Apps laden und verwalten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die eigenen aufgeladenen Geräte bitte unbedingt mitbringen.

GWE50 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 21. Februar 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWE51 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 11. April 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Weitere Termine im Internet oder auf Anfrage im Fachbereich

Android Smartphone und Tablet - Aufbaukurs für Anwender

Sie haben mit Ihrem Android Smartphone schon erste Schritte gemacht oder haben unseren Einstiegskurs besucht? Jetzt nehmen wir den Androiden nochmal ganz genau unter die Lupe, dazu gehören versteckte Einstellungen, Hintergrundprozesse, die Android-Browser, Apps Berechtigungen, Virenschutz und Updates, Datenaustausch / sicherung, Bluetooth, neue Apps und Bloatware. Praxis-Tipps zu: Foto- und Video-Verwaltung, Diashows, Fußgängermodus in Google-Maps, To-Do-Listen erstellen, Texte aus dem Web, Screenshots, Werbebanner entfernen.

Teilnahmevorraussetzungen: Grundlagen-Kenntnisse im Android Betriebssystem siehe Vorkurs und ein aufgeladenes Gerät.

GWE60 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 13. Juni 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 49,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Windows Phone und Tablet

Smartphones mit dem Microsoft Betriebssystem „Windows Phone“ werden immer beliebter. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Windows Phone kennen. Nützliche Tipps & Tricks helfen Ihnen Ihr Smartphone optimal zu bedienen.

Inhalte: Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Windows Anmeldung, Apps laden und verwalten. Synchronisation mit verschiedenen Diensten.

Teilnahmevoraussetzungen: keine.
Die eigenen aufgeladenen Geräte bitte unbedingt mitbringen.

GWE65 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 18. Juli 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Das interaktive Whiteboard
Wir bieten Seminare nach Ihren Wünschen an und machen Ihnen gern kurzfristig ein Angebot:
Telefon 05 31 2412-180
oder: info@vhs-braunschweig.de

Textverarbeitung mit Word

Textverarbeitung Basics mit Word 2010

Xpert FK-Office Büro-FK

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Text komfortabel zu gestalten. In diesem Lehrgang werden die wichtigsten Textverarbeitungsfunktionen behandelt:

- Texte erstellen, bearbeiten und gestalten (Absatz-, Seitenformatierung, Aufzählung, Nummerierung)
- Arbeiten mit Textbausteinen, Erstellen eigener Dokumentvorlagen
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Arbeiten mit Serienbriefen
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWF02 Elke Meyerdierks
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 17. März 2015
11 Termine, 44 Unterrichtsstunden
204,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 22. Stock Raum 2.03

GWF05BU Elke Meyerdierks
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 01.06. - Fr 05.06.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
209,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

GFB05 Silke Scarano
vormittags ab 27.05.2015; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Word 2010 professionell einsetzen

Dieses Seminar richtet sich an erfahrene Word-Anwender, die im Arbeitsalltag mehr als die Grundfunktionen von Word nutzen wollen. Im Lehrgang werden fortgeschrittene Anwenderkenntnisse zu folgenden Themenbereichen vermittelt:

- Dateiverwaltung
- Serienbriefe mit bestimmten Bedingungen
- Druckformate
- Rechenfunktionen
- Gliederung/Inhaltsverzeichnis
- Import/Export von Fremddaten
- Import von Grafiken

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Wordkenntnisse entsprechend des Kurses „Textverarbeitung Basics“.

GWF09BU Elke Meyerdierks
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 23.02. - Mi 25.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 125,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

GWF10BU Elke Meyerdierks
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 06.07. - Mi 08.07.2015, 08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 125,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Word 2010 für die berufliche Praxis

Der Umgang mit einer modernen Textverarbeitung ist aus dem Büroalltag nicht mehr wegzudenken. Trotz der täglichen Anwendung kommt man selbst als erfahrener Anwender häufig an seine Grenzen und es müssen Kollegen oder Administratoren zur Hilfe gerufen werden. Hier setzt der Lehrgang an. Im Kurs werden Funktionen aus der Textverarbeitung, welche speziell für die Berufspraxis wichtig sind, vorgestellt. Darüber hinaus versteht sich der Lehrgang als Workshop, so daß Sie als Teilnehmer/in Ihre spezifischen Probleme und Wünsche in den Kurs mit einbringen.

Basisinhalte sind u. a.: Änderungen nachverfolgen, Fuß- und Endnoten setzen, Serienbriefe professionell einsetzen, Etikettendruck, Inhaltsverzeichnisse, Format- und Dokumentvorlagen.

Teilnahmevoraussetzungen: Anwenderkenntnisse in der Textverarbeitung

GWF13 Elke Meyerdierks
Fr 29. - So 31. Mai 2015, Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–13.30 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Tabellenkalkulation mit Excel

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Xpert FK-Office

Das Arbeiten mit Excel wird an typischen Anwendungsbeispielen (z. B. Umsatzanalyse, Budgetkontrolle, Rentabilitätsrechnung) erlernt.

Inhalte:

- Einsatzbereiche und Anwendungskonzepte
- Aufbau von Kalkulationstabellen
- Verwendung von Formeln
- Einsatz von Kalkulationsmodellen
- Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen
- Darstellung der Ergebnisse in Präsentationsgrafiken
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWF20 Ohannes Merinjan
Do, 18.00–21.15 Uhr, ab 16. April 2015
12 Termine, 48 Unterrichtsstunden
235,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

GWF22BU Ohannes Merinjan
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 18.05. - Fr 22.05.2015, 08.00–16.00 Uhr
5 Termine, 45 Unterrichtsstunden
219,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

GFB07 Merle Hübner
vormittags ab 28.05.2015; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Excel 2010 - der schnelle Einstieg

Sie plagen sich mit der Erstellung von Tabellen rum, müssen noch innerhalb der Tabelle Berechnungen durchführen und ein Diagramm einfügen. Dann hilft Ihnen dieser Lehrgang schnell und umfassend weiter. Sie erlernen effektiv die typischen Aufgaben der Tabellenkalkulation kennen. Die Planung und Realisierung von Tabellen mit Formeln und Berechnungen, der Umgang mit Daten und die Darstellung in Form von Diagrammen werden intensiv behandelt.

GWF23 Merle Hübner
Mo, 19.00–21.15 Uhr, ab 13. April 2015
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Einführung in Excel 2010

Dieser Kurs führt anhand von täglichen Alltagsaufgaben in die praktische Arbeit mit Excel 2010 ein.

Themen: Aufbau von Kalkulationstabellen, Verwendung von Formeln und Funktionen, Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen, Darstellung der Ergebnisse in Präsentationsgrafiken, relative und absolute Bezüge, Zahlenformate, Namensvergabe, Verknüpfen verschiedener Excel-Dokumente.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

GWF26BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 22.06. - Fr 26.06.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
198,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen s. Seite 9.

Excel 2010 professionell einsetzen

Dieses Seminar richtet sich an erfahrene Excel Anwender, die noch tiefer in das Universum der Tabellenkalkulation einsteigen wollen. Dabei sind u. a. folgende Themen geplant:

- Komplexe Kalkulationsmodelle entwickeln und umsetzen
- Arbeitsergebnisse dokumentieren
- Objekte in Arbeitsblätter einfügen
- Datenlisten erstellen und auswerten
- Datenanalyse mit Pivot-Tabellen
- Diagramme erstellen und überarbeiten
- Grundlagen der Makro-Programmierung (Makro-Recorder) und Anwendung

Teilnahmevoraussetzungen:
Excel-Kenntnisse entsprechend der Kurse „Tabellenkalkulation mit Excel“ bzw. „Einführung in Excel“

GWF29BU Götz Beigel
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 02.02. - Fr 06.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

GWF30BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 06.07.2015 - Fr 10.07.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Excel 2010 effektiv einsetzen

Auf den vorhandenen Grundkenntnissen der Teilnehmer aufbauend wird der effiziente Einsatz von Excel vermittelt. Sie erfahren, wie man die Automatismen von Excel richtig nutzen kann, wie Berechnungen durch die Funktionen von Excel vereinfacht werden können und wie Sie die Fehler in Kalkulationsmodellen aufspüren und beseitigen bzw. von vorn herein vermeiden können. Inhalte:

- effektive Dateneingabe und -korrektur
- Arbeiten mit Bezügen
- Formeln und Funktionen
- bedingte Formatierung

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundlegende Excelkenntnisse

GWF31 Götz Beigel
Fr 20. - Sa 21. März 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Excel 2010: Formeln und Funktionen

Die Anwendung von Formeln und Funktionen wird vertieft und erweitert. Dabei wird besonders auf das Zusammenspiel von unterschiedlichen sowie geschachtelten Funktionen geachtet.

Besonders geeignet für Excel-Anwender, die häufig Berechnungen und Auswertungen in Tabellenblättern durchführen.

Inhalte u. a. Verweis- und Indexfunktionen, Statistische Analysefunktionen, Finanzmathematische Funktionen, Mehrfachoperationen

Teilnahmevoraussetzungen:
Excel-Grundkenntnisse

GWF33 Götz Beigel
Fr 19. - Sa 20. Juni 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 85,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Excel 2010 für die berufliche Praxis

Microsoft Excel ist die am weitesten verbreitete Tabellenkalkulation am Markt und bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten der Tabellengestaltung, Kalkulation und Diagrammerstellung.

Viele Nutzer von Excel kennen das Problem, daß eine große Tabelle mit komplexen Formeln erstellt werden soll und auch der geübte Anwender jetzt häufig auf Grenzen stößt.

Dieser Lehrgang greift Probleme aus dem Büroalltag von Excel auf. In Form eines Workshops sollen hier Ihre spezifischen Schwierigkeiten mit Excel angesprochen und im Team erarbeitet werden.

Basisinhalte: Gängige Formeln und Funktionen des Büroalltags, Diagramme optimieren, große Tabellen, Einführung in Pivot Tabellen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Anwenderkenntnisse in Excel

GWF35 Ohannes Merinjan
Fr 24. - So 26. April 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–13.30 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Präsentationen mit PowerPoint

PowerPoint 2010 kompakt

Anderen mal schnell ein Arbeitsergebnis oder eine Idee auf dem Bildschirm oder mittels einer Projektion vorzuführen, wird mit PowerPoint sehr erleichtert. Außerdem eignet sich das Programm hervorragend zum Erstellen von Folien, Handzetteln oder auch kompletten Präsentationen.

Inhalte u. a.:

- Überblick über die Möglichkeiten von PowerPoint
- Einbinden und Bearbeiten von Texten, Grafiken, Cliparts, Tabellen und Diagrammen
- Grundlegende gestalterische Hinweise zum Aufbau einer Präsentation; Animation und Effekte

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

GWF40 Dr. Otto Harneit
Fr 13. - So 15. März 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

GWF42BU Dr. Otto Harneit
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 11.05.2015 - Mi 13.05.2015
08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Präsentationen mit PowerPoint 2010

Xpert
FK-Office

In diesem Lehrgang werden mit Hilfe der modernen Präsentationssoftware MS PowerPoint 2010 grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, um erfolgreich eine Präsentation gestalten zu können. Themen:

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen, Diagrammen, Organigrammen
- Folienvorlagen, Folienmaster
- Wirkungsvoller Farbeinsatz
- Typografische Grundregeln und Darstellungsstrategien
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Vorkenntnisse entsprechend dem Lehrgang „Grundlagen der EDV“ unbedingt erforderlich.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWF45BU Dr. Otto Harneit
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 09.02. - Fr 13.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
180,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

GWF46BU Dr. Otto Harneit
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 13.07. - Fr 17.07.2015. 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
180,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

GFB08 Merle Hübner
vormittags ab 26.02.2015; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Kursangebote nach Maß

Ihre Mitarbeiter, Ihre Abteilung, Ihre Gruppe oder Sie benötigen Unterricht, der passgenau auf Ihre zeitlichen und inhaltlichen Bedürfnisse abgestimmt ist? Wir machen Ihnen gerne kurzfristig ein Angebot: Telefon 0531 2412-0 info@vhs-braunschweig.de

Präsentationen mit Prezi

Dynamischer präsentieren mit Prezi

Fast jeder, der schon einmal mit dem Thema Präsentation in Berührung gekommen ist, kennt PowerPoint (Microsoft) oder Key Note (Apple).

Kennen Sie Prezi? Prezi ist ein plattformunabhängiges cloud-abhängiges Präsentationsprogramm, welches in der Basisversion sogar kostenlos ist. Es bietet die Möglichkeit, Präsentationen nach dem Prinzip des Kameraflugs zu gestalten, ähnlich Google Earth. Einprägsam. Überzeugend. Dynamisch.

Dieser Lehrgang soll Ihnen Grundkenntnisse in der Präsentation mit Prezi vermitteln. Lernen Sie, wie Sie zoomende Präsentationen mit Prezi erstellen. Präsentationen, mit denen Ihre Botschaft überzeugender und einprägsamer bei Ihrem Publikum ankommt. Inhalte:

- Mindmapping und Brainstorming
- Prezi erstellen
- Online und offline präsentieren
- Teilen, Einbinden der Präsentation in Ihre Homepage
- Übungen, Beispiele, Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet

GWF48 Thomas Schneider
Fr, 17.00–20.30 Uhr am 29. Mai 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 49,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Kommunikation mit Outlook

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010

Xpert FK-Office

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen.

Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefasst erledigen.

Im Verbund mit einem Exchange-Server ergeben sich weitere Möglichkeiten: der gemeinsame Zugriff auf teamfähige Kalender, globale Adressbücher oder das Arbeiten als Urlaubsvertretung direkt im Postfach.

Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende EDV-Kenntnisse erforderlich.
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWF50 Holger Lembke
Fr 17. - So 19. April 2015, Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden
109,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWF52BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mi 01.07.2014 - Fr 03.07.2014
08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden
124,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

GFB12 Elke Meyerdierks
vormittags ab 19.05.2015; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Datenbanken mit Access

Datenbankanwendung mit Access 2010

Xpert

Umfangreiche Datenmengen lassen sich mit modernen Datenbanksystemen effektiv verwalten und auswerten. Der Lehrgang vermittelt anhand von Beispielen und intensiven Übungen grundlegende Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweisen sowie Leistungsmerkmale von Access:

- Entwurf von bzw. Arbeiten mit Tabellen und Abfragen (Erfassen, Ändern, Löschen, Suchen, Aktualisieren, Sortieren, Gruppieren, Berechnen von einzelnen Feldern oder ganzen Datensätzen)
- Arbeiten mit mehreren Tabellen (Verknüpfungen)
- Entwurf von Formularen, Berichten und Etiketten und deren Anpassung an individuelle Bedürfnisse
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Kenntnisse unbedingt erforderlich.

Voraussichtlicher Prüfungstermin siehe Übersicht zum Lehrgangssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“.

GWF59BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 02.02. - Fr 06.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
198,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

GWF60BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 29.06. - Fr 03.07.2015, 8.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
209,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Projektplanung

Einführung MS Project 2010

Microsoft Project 2010 unterstützt Sie wirkungsvoll bei der Planung, Verwaltung und Koordinierung von Projekten. Das Arbeiten mit Project wird an Anwendungsbeispielen (Vorwärts- und Rückwärtskalkulationen) erlernt.

Themen: Projekt planen, Projektterminpläne anlegen und gliedern, Abhängigkeiten definieren, Ressourcen zuordnen, Arbeiten mit Kalendern, Projektfortschritt überwachen, Darstellen verschiedener Ansichten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Gute Windows- und MS Officekenntnisse unbedingt erforderlich.

GWF62 Götz Beigel
Fr 03. - So 05. Juli 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
122,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Mind-Map´s mit MindMeister

Dieses Seminar führt Sie in die Welt des Mind-Mapping ein und hilft Ihnen optimal strukturierte Mind-Maps auch in Zusammenarbeit mit mehreren Personen zu erstellen. Neben den Grundlagen werden Konzepte für die Erstellung präsentiert und mittels der kostenfreien online Software Mindmeister umgesetzt. Einbinden von Organigrammen, Tabellen, Hyperlinks und Terminplänen sind ebenso Thema wie die Präsentationsfunktion und die Möglichkeiten der Veröffentlichung im Web.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet

GWF63 Thomas Schneider
Sa, 10.00–13.15 Uhr am 09. Mai 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 34,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Xpert-Prüfungen

Die jeweiligen Prüfungen sind nicht Bestandteil des Lehrgangs.

Anmeldungen zur Prüfung finden direkt im Kurs statt. Die Gebühr für eine Xpert-Prüfung beträgt 50,- €.

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

MS Office 2010 / 2013

Office 2010 kompakt

Dieser Kurs bietet Hilfreiches für den Einsteiger aber auch für den Umsteiger einer früheren MS-Office Version. Inhalte des Kurses sind vornehmlich die 4 wichtigsten Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook, aber auch Publisher, OneNote und Access werden bearbeitet. Funktionsprinzipien und Abläufe innerhalb der Programme werden erläutert. Wo finde ich die wichtigsten Befehle und wie kann ich gemeinsame Vorlagen und Designs nutzen, werden zentrale Themen sein. Darüber hinaus festigen praktische Übungen das Erlernte und zeigen die Verknüpfungsmöglichkeiten innerhalb der Programme auf.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in mindestens einem Office-Programm.

GWF64 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 02. Juni 2015
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 139,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Office 2010 für die berufliche Praxis

Eine professionelle Office-Software ist in jedem Büro zum absoluten Muss geworden. Ob Word, Excel, Outlook oder PowerPoint, jeder der in diesem Bereich arbeitet, hatte bereits Kontakt mit diesen Anwendungen. Aber es treten auch immer wieder Schwierigkeiten mit diesen komplexen Programmen auf. Ob es der Serienbrief mit Abfrage, die komplexe Formel in Excel oder die optimalen Einstellungen im Folienmaster sind.

Dieses Seminar greift genau solche Probleme auf. In Form eines Workshops werden Ihre spezifischen Schwierigkeiten angesprochen und zusammen erarbeitet.

Basisinhalte: Format- und Dokumentvorlagen, Formeln und Funktionen, Inhaltsverzeichnisse, Kopf- und Fußzeilen, Diagramme, Folienmaster, Animationen, Grafiken einbinden, E-Mail-Funktionen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Anwenderkenntnisse mit einem Office-Paket

GWF65BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 16.02.2015 - Fr 20.02.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 180,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

GWF66BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 15.06.2015 - Fr 19.06.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 180,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

Office 2013 kompakt

Dieser Kurs soll Ihnen einen strukturierten Einblick in das neue Office 2013 Paket von Microsoft geben. Für den Einsteiger aber auch für den Umsteiger einer früheren MS-Office Version werden vornehmlich die 4 wichtigsten Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook, aber auch Publisher, OneNote und Access bearbeitet. Funktionsprinzipien und Abläufe innerhalb der Programme werden erläutert. Wo finde ich die wichtigsten Befehle und wie kann ich gemeinsame Vorlagen und Designs nutzen, sollen zentrale Themen sein. Darüber hinaus festigen praktische Übungen das Erlernte und zeigen die Verknüpfungsmöglichkeiten innerhalb der Programme auf.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung.

GWF67 Elke Meyerdierks
Mo, 18.00–21.15 Uhr, ab 04. Mai 2015
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 139,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Office 2013 für Umsteiger

Sie wollen oder müssen in Zukunft mit dem neuen Office Paket 2013 von Microsoft arbeiten und möchten sich umfassend über die Möglichkeiten dieses Systems informieren. Dieser Kurs führt sie strukturiert in die Neuerungen des Office Pakets ein, wobei es unerheblich ist, von welcher Version Sie umsteigen. Anhand von Übungen und Beispielen wird das Erlernte verfestigt. Themen:

- Die neue Office-Oberfläche
- Das Menüband und die Symbolleiste für den Schnellzugriff
- Die BackStage-Ansicht
- Die neuen Dateiformate
- Verteiltes Arbeiten mit SharePoint und den Onlinediensten

Teilnahmevorrausetzungen:
Anwenderkenntnisse mit einer früheren Office-Version

GWF68 Elke Meyerdierks
Fr 10. - So 12. Juli 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Word und Excel 2010 für Schüler/-innen (12-16 Jahre)

Du erlernst in praktischen Übungen die wichtigsten Funktionen der Programme. Mit Word lernst Du einen Brief zu schreiben, z. B. für eine Bewerbung um eine Praktikumsstelle. Mit Excel machst Du Berechnungen mit einfachen Formeln und Funktionen. Dazu gehört auch das Speichern und Ausdrucken der Ergebnisse.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse am PC.

GWF69 N.N.
Vormittagskurs in den Osterferien
Mo, 30. März 2015, 09.00–12.30 Uhr
Di, 31. März 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 01. April 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 02. April 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HWF69 N.N.
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 17. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Di, 18. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 19. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 20. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Bildbearbeitung / Grafikdesign

Bildbearbeitung mit Photoshop CS6

In diesem Seminar werden grundlegende Funktionen und Einsatzmöglichkeiten der professionellen Bildbearbeitungssoftware Photoshop ermittelt. Ziel ist es, Grundkenntnisse über Dateigrößen und -formate, Farbmodi und Auflösungen zu erlangen. Techniken zur Weiterverarbeitung im Druckbereich oder für die Einbindung von Bildern ins Internet werden erläutert. Die dazu erforderlichen Montage- und Retuschetechniken mit dem Einsatz von Ebenen und Filtereffekten bilden die Grundlage des Kurses.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse eines grafischen Programms

GWF72 Merle Hübner
Mi, 18.00–21.15 Uhr, ab 03. Juni 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
123,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

GWF75BU Franziska Rutz
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 20.04. - Fr 24.04.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
255,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Photoshop CS6 auffrischen

Erstellen von Fotocollagen

Dieser Kurs ist für jene gedacht, die bereits einen Photoshopkurs besucht haben und einiges nochmals erklärt haben wollen. Der Kursinhalt richtet sich auch nach den Fragen der Teilnehmenden. Darüber hinaus wird anhand gemeinsamer Übungen der Umgang mit Ebenen ausführlich gezeigt.

Folgende Themen werden erläutert: Wie werden Ebenenmasken eingesetzt? Wie erzeuge ich eigene Schatten? Wie können Lichtverhältnisse in einer Montage aneinander angepasst werden? Wie können wir die Schärfe und Unschärfe nachträglich einfügen? Wie entsteht eine kreative Fotomontage? Wie werden Farben für aussagekräftige Bildinhalte verfremdet und wie kann ich das Pinselwerkzeug besser einsetzen?

Teilnahmevoraussetzungen:
Photoshop-Einführungskurs

GWF78 Franziska Rutz
Di, 17.30–20.45 Uhr, ab 28. April 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Photoshop Elements 10 für Einsteiger

Der kleine Bruder von Photoshop richtet sich hauptsächlich an Privatanwender, die eine umfangreiche Software suchen, um Fotos professionell zu bearbeiten

Photoshop Elements bietet viele Funktionen der Vollversion, zum schnellen Einstieg mit flexiblen Vorlagen als Ausgangspunkt für Ihre Ideen. Sie können Ihre Bilder verwalten, organisieren, mit vielfältigen Werkzeugen bearbeiten und anschließend verschiedene Arten der Präsentation aus Ihren Bildern erstellen.

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC.

FWF82 Merle Hübner
Fr 23. - So 25. Januar 2015, Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 108,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

GWF81 Merle Hübner
Fr 19. - So 21. Juni 2015, Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 108,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen s. Seite 9.

Photoshop Lightroom für Fotografen

Während vor einiger Zeit noch Photoshop das Programm für die professionelle Fotobearbeitung war, stellt Adobe nun das Programm Photoshop Lightroom als Tool für die Fotobearbeitung und -Verwaltung bereit. Lightroom besteht im Wesentlichen aus einem qualitativ hochwertigen Bildverarbeitungs-Modul mit vielerlei Ein- und Ausgabe-Möglichkeiten kombiniert mit einer komfortablen Bild-Datenbank zum Speichern und Verwalten großer Bilddatenbestände. Lightroom wurde speziell für die Anforderungen professioneller Fotografen und engagierter Amateure entwickelt und bildet den sogenannten „digitalen Workflow" in idealer Weise ab.

Im Kurs werden die Lightroom Module vorgestellt und erläutert sowie Anleitungen zum eigenständigen Arbeiten mit den einzelnen Modulen und Werkzeugen gegeben. Praktische Übungen, von der Fotografie eines Bildes über die Aufbereitung bis zu seiner Ausgabe auf Papier oder einen Datenträger ergänzen die theoretischen Grundlagen.

Der Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in der digitalen Fotografie besitzen und mehr aus ihren Bildern machen wollen.

GWF83 Merle Hübner
Fr 26. - So 28. Juni 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr
So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 98,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Bildbearbeitung mit GIMP für Schüler (12 - 16 Jahre)

Wir werden Fotos auf den Computer übertragen und diese mit der kostenlosen Software GIMP kreativ bearbeiten. Inhalte: viele praktische Übungen wie Fotos ausschneiden, drehen und Farben verändern, Bildteile entfernen und ersetzen, das eigene Bild gestalten, verschiedene Stilmittel und Effekte, u.v.m.

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC.

Bitte mitbringen: Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder auf der Kamera.

HWF84 Franziska Rutz
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 31. August 2015, 08.30–13.00 Uhr
Di, 01. September 2015, 08.30–13.00 Uhr
Mi, 02. September 2015, 08.30–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Bildbearbeitung mit der freien Software GIMP

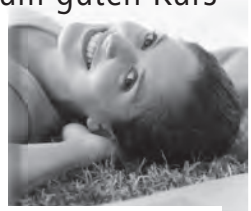
Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist eine kostenlos verfügbare Software und kann auf fast allen Plattformen wie Microsoft Windows, Apple Mac und Linux eingesetzt werden. Dieser Kurs bietet einen kompakten sowie strukturierten Einstieg in dieses umfangreiche Programm. Es werden u. a. Grundlagenkenntnisse in der Nachbearbeitung sowie das Retuschieren digitaler Fotografien vermittelt: Belichtungskorrektur, Farbkorrektur, Schärfen und Weichzeichnen, Bildausschnitte wählen, Stempelfunktion. Einführung in die Ebenentechnik und Auswahlwerkzeuge, bestimmte Teile eines Bildes zur Bearbeitung auswählen; sowie das Freistellen bestimmter Objekte und Personen eines Bildes.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit Windows und den Standardfunktionen des Computers.
Bitte mitbringen: Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder andere Speichermedien

GWF85 Franziska Rutz
Sa 30. - So 31. Mai 2015
Sa, 09.30–17.00 Uhr, So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Software zum guten Kurs

Günstige Software für vhs-Kursteilnehmer (Beruf/EDV)



Adobe COREL Microsoft
Hier finden Sie unsere Angebote:
www.cobra-shop.de

Bildbearbeitung mit GIMP

Die kostenlose Bildbearbeitungssoftware GIMP ist die ideale Alternative zu kostenpflichtiger Software. Gerade für den Heimanwender, aber auch für den Profi bietet dieses Programm eine große Anzahl von Möglichkeiten an. Schwerpunkte dieser Schulung sind die Oberfläche von GIMP sowie die Nutzung der einzelnen Werkzeuge zur Bildbearbeitung und Bildkorrektur. Grundkenntnisse über Dateigrößen und -formate, Farbmodi und Auflösung werden vermittelt; als auch die Ebenentechnik um z. B. einfache und kreative Bildmontagen zu erstellen.

Anhand von praktischen Beispielen wird das Erlernte geübt und gefestigt. Eigene Beispiele und Wünsche können in den Kurs mit eingebracht und umgesetzt werden.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche GIMP
- Funktionen und Werkzeuge
- Bildbearbeitung und -korrektur
- Retusche von Fotografien (z. B. Belichtungskorrektur, Stempelfunktionen)
- Verschiedene Filter anwenden
- Text eingeben und bearbeiten
- Farben, Farbfehler, Farbverwaltung
- Ebenentechnik
- Import / Export von Dateien

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit Windows und den Standardfunktionen eines Computers

Ggf. 20 Fotos auf USB-Stick mitbringen.

GWF86BU Franziska Rutz
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 15.06.2015 - Fr 19.06.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
199,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Das eigene Fotobuch gestalten

Möchten Sie Ihre Fotos archivieren oder ein individuelles Fotoalbum gestalten? In diesem Kurs entstehen mit einer gängigen Gestaltungssoftware Bildbände, die besondere Anlässe, wie den letzten Urlaub oder die Familienfeier kompakt und vergnüglich wieder aufleben lassen.

Mit Hilfe der Software erfahren Sie alles Wissenswerte zur Bildvorbereitung und Layoutgestaltung. Sie lernen, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird, um schon wenige Tage später ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos zu erhalten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Computerkenntnisse, Bildbearbeitungskenntnisse vorteilhaft.
Für die Teilnehmer gibt es vom Hersteller (CeWe-Color) einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 26,95 €.
Bitte mitbringen: Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder CD

GWF87 Heide-Marie Appel
Fr 20. - Sa 21. Februar 2015
Fr, 14.00–18.00 Uhr, Sa, 10.00–13.15 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 48,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWF88 N.N.
Fr 10. - Sa 11. Juli 2015
Fr, 14.00–18.00 Uhr, Sa, 10.00–13.15 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 48,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Adobe InDesign CS6 für Einsteiger

Adobe InDesign ist eine Layout-Software zur Erstellung professioneller Drucksachen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die selbst Werbematerialien, Kataloge und andere Drucksachen erstellen möchten und denen die Gestaltungsmöglichkeiten eines Textverarbeitungsprogramms nicht ausreichen. Themen:

- Layouts planen, anlegen und mit Layouthilfen arbeiten
- Textrahmen anlegen und Texte eingeben, importieren, formatieren
- Grafikobjekte und Bilder gestalten und platzieren
- Speichern, Drucken und Exportieren

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

FWF90 Merle Hübner
Fr 30. Januar - So 01. Februar 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
136,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

GWF92 Merle Hübner
Do, 18.00–21.15 Uhr, ab 25. Juni 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
136,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Videobearbeitung für Einsteiger

Die Bilder sind im Kasten und schlummern auf dem Camcorder. Wie geht es weiter? Der Kurs zeigt einen Einstieg in die Videobearbeitung für den Heimanwender. Es werden die wichtigsten Techniken am Beispiel einer gängigen Videobearbeitungssoftware z. B. Movie Maker erarbeitet.

Kursinhalte:

- Überblick über verschiedene Software zur Videobearbeitung
- Wie übertrage ich das Video auf den Computer
- Der erste Schnitt
- Blenden und Effekte
- Videos mit Musik und Soundeffekten unterlegen
- Exportmöglichkeiten (DVD, Blueray, Disk, Internet)

Teilnahmevorrausetzungen:
PC-Grundkenntnisse

GWF98 Philipp List
Fr 19. - So 21. Juni 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Internet

Schnittstelle Internet mit Schwerpunkt Cloudnutzung

Dieses Seminar führt Sie in die praktische Nutzung der Schnittstelle Internet ein. Wie werden Daten in der Cloud gespeichert und vor allem wo. Mein Office ist überall. So wird Sicherheit und Synchronisation zu einer Frage von Energie. Input / Output am Computer befinden sich im Wandel. Wird der neue Laptop ein Chromebook? Wer navigiert mein Auto?

Neue Hardware steuern, Internettelefonie, neue Dienste am Smartphone. Lieferservice nutzen, Fernbusse, Carsharing, E-Books lesen, Unterkünfte buchen und das tägliche Networking. Reiseberichte können schon unterwegs am mobilen Computer erstellt werden.

All diese Möglichkeiten werden im Kurs beleuchtet, dazu gibt es Hardware- und Software-Tipps.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in der Internetnutzung

GWG30 Merle Hübner
Do, 18.00–21.15 Uhr, ab 16. April 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Datenschutz und Privatsphäre in der IT

Tag für Tag erfahren wir neue Details in den Medien, wie Daten von Computern abgefangen und mitgelesen werden. Darüber hinaus speichern immer mehr Anwendungen sensible Daten des Computernutzers. In diesem Seminar erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen Sie Ihre Daten auf dem Computer und im Internet sicherer machen.

Schwerpunkte im Lehrgang:

- Internetbanking
- Soziale Netzwerke
- E-Mail Dienste
- Sicherheit von gespeicherten Daten auf Datenträgern
- Clouds
- Filesharing Systeme

GWG35 Holger Lembke
Fr 06. - Sa 07. Februar 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–15.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Bildungsurlaubslehrgänge
Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Online-Publishing

Webdesign für Einsteiger mit Microsoft Expression WEB und Jimdo

Mit Microsoft Expression Web erhalten Sie ein kostenloses Programm, mit dem Sie einfach und schnell eine professionelle Internetseite gestalten können. Dieser Lehrgang führt Sie von der Planung einer kleinen Beispielseite über die Gestaltung bis hin zu den vielfältigen Methoden der Onlinestellung Ihrer Seite in die Materie ein. Im zweiten Teil des Kurses beleuchten wir die Möglichkeit, eine Internetseite mittels der Plattform Jimdo Online zu erstellen und zeigen die Vor- und Nachteile gegenüber einem HTML Editor auf. Themen:

- Einführung in die Oberfläche von Expression Web
- Texte gestalten und strukturieren
- Linkverwaltung
- Bilder einbinden
- Layout mit Formatvorlagen
- Tabellen und Layer einbinden
- Webveröffentlichung
- Jimdo

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows
und einem Textverarbeitungsprogramm

GWG51BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 08.06.2015 - Fr 12.06.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 220,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Homepage für den Handwerker

Immer mehr Kunden möchten sich im Internet über die Leistungen Ihrer Firma informieren. Speziell für das Handwerk benötigen Sie dafür Profi-Inhalte: Texte, Fotos, Videos. Erstellen Sie Ihre Website für PCs, Tablets und Smartphones mit Funktionen und Content für Ihr Gewerk.

Haben Sie bereits eine Homepage und möchten Sie diese auf den neuesten Stand bringen? Wie wird die Website in den Suchmaschinen schnell gefunden? Wie kann sie schnell und unkompliziert gepflegt werden?

Antworten und die praktische Umsetzung für Ihre Handwerker-Website bietet dieser Kurs, damit Sie sich um Ihre Baustelle kümmern können.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows
GWG70 Merle Hübner
Mo, 18.00–21.15 Uhr
ab 08. Juni 2015
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 49,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Webseiten mit (X)HTML & CSS (Modul 1)

CMS Onl.

Der Einstieg in die Online-Techniken verlangt eine Kenntnis der beiden Standards (X)HTML (Hypertext Markup Languages) und CSS (Cascading Styling Sheets). Eine gute statische Webseite wird durch die saubere, professionelle Anwendung dieser Standards bestimmt. Nur so erhält der Designer der Web-Präsentation eine optimale Umsetzung hinsichtlich Suchmaschinen-Optimierung, Barrierefreiheit und leichter Veränderbarkeit der Website.

- Planung einer Webseite
- Webseitengerüste, Grids, Floats
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung des Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Erweiterung von Quellcodes für Suchmaschinenoptimierung

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse
sowie Erfahrungen mit Browser
und Textverarbeitung.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie
in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWG72BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 09.02. - Fr 13.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 220,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

HWG73BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 07.09. - Fr 11.09.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL (Modul 2)

CMS Onl.

Eine gute Website steht und fällt mit der Aktualität und Attraktivität der dargestellten Inhalte. Um den Webseitencode nicht stets anzupassen zu müssen, sollte man sich nach dynamischen Web-Strategien umsehen. Eine besonders interessante und kostengünstige Alternative bietet das Gespann aus Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Skriptsprache).

Anhand praktischer Übungen wird eine intensive Einführung in die Programmierung mit PHP und der Datenbank MySQL behandelt.

- LAMP und WAMP als Server
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Formulare, Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Schwerpunkt: Praxisbeispiele PHP & MySQL
- Sicherheit, Backuptechnik Datenbank

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie
in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWG75BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 04.05. - Fr 08.05.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 220,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Content Management System (CMS) JOOMLA! (Modul 3a)

CMS Onl.

Das Open Source Projekt JOOMLA! hat weltweit eine riesige Fangemeinschaft und eine äußerst starke deutsche Community. Eine besondere Stärke stellen fertige Templates, Plugins, Module und Komponenten, die für nahezu jedes Styling- und Technik-Problem eine Lösung anbieten.

Das System lässt sich nahezu problemlos und kostengünstig hosten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC, HTML-/
CSS-Kenntnisse und Grundbegriffe der
Dynamischen Website-Techniken sind
wünschenswert.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der
Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWG77BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 07.12. - Fr 11.12.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b)

CMS Onl.

Eines der ältesten und daher auch ausgereiftesten Systeme der Open-Source-CMS-Systeme. Highlights sind hier die Typo3-Extensions (Erweiterungen) mit denen viele professionelle Lösungen integriert werden können und die integrierte Skripttechnik des Systems (Typoscript) mit der man vollständige Kontrolle über die Typo3-Site hat. Es lassen sich mehrsprachige Projekte beliebiger Komplexität und Größe gestalten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC, HTML-/
CSS-Kenntnisse und Grundbegriffe der
Dynamischen Website-Techniken sind
wünschenswert.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der
Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWG79BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 08.06. - Fr 12.06.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 220,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Photoshop für das Webdesign

Gute und erfolgreiche Webseiten leben auch von einem attraktiven und stimmigen Design. Unser Workshop zeigt die wichtigsten Aspekte der Grafikerstellung für das Web mit der professionellen Bildbearbeitung Photoshop.

- Optimierung von Bildern für das Web
- Farben wählen und kombinieren (Farbkonzepte)
- Bilder mit Transparenz und Freistellungseffekten
- Design von Icons, Buttons und Hintergründen
- Schriften darstellen (Fonts, Textdesign, Effekte, Typografie)
- Komplettes Webprojekt mit Photoshop (Umsetzung von A bis Z)

GWG80BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 13.04. - Fr 17.04.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 220,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

PC-Systembetreuung

PC-Technik und -Konfiguration

FK-IT

Um aktuelle oder betagte PCs selbständig erweitern und anpassen zu können, sind Fähigkeiten notwendig, die über ein Grundlagenwissen der PC-Bedienung hinausgehen. In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach ihren Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen, oder sich einen eigenen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und später geeignet und effektiv aufrüsten.

Das Seminar ermöglicht in Form aktueller Hardware-Plattformen („Bastel-PCs“) die praktische Erprobung des erlernten Technik-Fachwissens durch die Teilnehmer.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowsbedienung

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWH13BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 18.05.2015 - Fr 22.05., 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
198,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Das Lehrgangssystem „PC-Betreuer (VHS)“ wird erweitert um das Modul „Datenschutz/ Datensicherheit“ und schließt nach erfolgreichem Abschluss von vier der sechs Module mit dem Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke“ (VHS) ab.

PC-Systemsupport

FK-IT

Der normale „User“ sieht die Windows-Betriebssysteme lediglich aus der „Benutzer“-Sicht. Der Kurs PC-Systemsupport beleuchtet die professionelle, administrative Sicht auf Windows und wendet sich somit an den ambitionierten Windows-Nutzer, der mehr über sein Betriebssystem lernen und wissen möchte.

In diesem Lehrgang geht es um die Installation und Administration von Windows-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen und deren optimale Nutzung, Konfiguration und einfache Vernetzung. Spezielle Themen behandeln die Sicherheit und die Sicherung moderner Windows-Betriebssysteme und der verwalteten Benutzerdaten.

Allen Teilnehmern steht für die praktischen Übungen - von der Installation über die Vernetzung bis zur Verwaltung der Betriebssysteme - ein eigener PC zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowsbedienung

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWH18BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 16.11. - Fr 20.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
235,- €inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Hinweis

Mit unserem Trainer J. Brandes steht Ihnen ein langjähriges und aktives Mitglied der Fachgruppen zu den Zertifikaten „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ und „CMS Online Designer (VHS)“ für Fragen zur Verfügung (www.pcsystembetreuer.de).

Für die Koordination spezieller Seminare (z. B. PowerShell) können Sie sich ebenfalls an unseren Trainer oder auch gerne an uns wenden.

PowerShell - die Befehlszeile für den Windows-Profi

Dieses Seminar ist für Alle, die die neue Befehlszeile und Skriptumgebung Windows PowerShell kennenlernen möchten. Mit der PowerShell lassen sich Administrationen, Konfigurationen und Diagnosen der Windows Betriebssysteme schneller und effektiver durchführen und automatisieren.

Erlernen Sie anhand praktischer Beispiele die neuen PowerShell-Cmdlets und -Techniken dieser mächtigen Windows-Administrations-Technik. Alle aktuellen Windows Betriebssysteme lassen sich komplett über die PowerShell administrieren!

Teilnahmevorrausetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

HWH20BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 14.12. - Fr 18.12.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Netzwerk- und Internettechnologie

FK-IT

Moderne Rechner sind heute in firmeninterne (Intranet) und weltweite Netzwerke (Internet/Extranet) integriert. Das Seminar erläutert ausführlich und praxisorientiert aktuelle Technologien und führt anschaulich in alle notwendigen Theorien und Normen ein. Schwerpunkt des Seminars ist die Darstellung der Netzwerkprotokollfamilie TCP/IP und die Schaffung einer sicheren und funktionstüchtigen Netzwerkumgebung für private und Firmennetze.

Allen Teilnehmern steht ein eigener Übungsrechner für die praktische Erarbeitung der Techniken im VHS-Schulungsnetz und im Internet zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung:
Teilnahme an den Seminaren „PC-Technik und -Konfiguration“ und „PC-Systemsupport“ oder entsprechende Vorkenntnisse

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWH28BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 22.06. - Fr 26.06.2015. 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
235,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Windows Server

FK-IT

Microsoft bietet mit seinen Client-/Server-Gespannen die Standardsoftware für den professionellen Einsatz in Netzen jeder Größe und Komplexität. Der Kurs vermittelt in Form praktischer Übungen anschaulich Aufbau, Installation und Konfiguration der modernen Domainverwaltungen mittels dieser Servertechnologien.

Allen Teilnehmern steht für die praktische Erarbeitung aller Themen - von der eigenen Installation bis zur professionellen Domainverwaltung - ein eigener Übungs-PC zur Verfügung. Für spezielle Vertiefungen und Themen stehen weitere Server-Rechner im Schulungsnetz zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung:

Teilnahme an den Seminaren „PC-Technik und -Konfiguration“ und „PC-Systemsupport“ oder entsprechende Grundlagen. Kenntnisse entsprechend dem „Netzwerk- und Internettechnik“-Seminar sind wünschenswert.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWH52BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 30.11. - Fr 04.12.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
265,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Windows Server - Aufbauseminar/Workshop

In diesem praxisorientiertem Intensivseminar wollen wir die Fähigkeiten des aktuellen Microsoft-Server-Betriebssystems vertiefen. Aufbauend auf Kenntnissen entsprechend dem Server-Seminar werden wir die Schwerpunktthemen (ADS, OU/Gruppenrichtlinien, DNS/DDNS, DHCP, Routing/RAS, Sicherheit, IIS, Fileserver/ DFS, Terminalservices) in selbst entworfenen und erstellten Übungsdomänen anschaulich erarbeiten, wiederholen und vertiefen.

Für die Praxis steht jedem Teilnehmer neben einem eigenen Übungs-PC auch noch zusätzliche PC- und Servertechnik zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Seminar „Windows Server"

Auf Wunsch bieten wir nach diesem Seminar eine Möglichkeit an, die Prüfung „Windows Server" des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)" abzulegen.

GWH53BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 16.02.2015 - Fr 20.02.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 220,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Linux

FK-IT

Das alternative Betriebssystem LINUX hat sich im professionellen als auch privaten Umfeld etabliert. Im Rahmen der Module der „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)" wollen wir praxisorientiert alle Fertigkeiten zur Installation, Administration, Verwaltung und Sicherung kennenlernen. Neben der grafischen Oberfläche (KDE, Gnome) wird die effektive Nutzung der Kommandozeile (Shell) des Systemverwalters / Administrators dargestellt und intensiv praktisch eingeübt.

Für die Praxis steht jedem Teilnehmer ein eigener Lehrgangs-PC im Schulungsnetz der VHS zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzungen:

Kenntnisse in Bereichen der PC Systeme, Begeisterungsfähigkeit für neue und offene Betriebssystemtechnologien und kostenlose Open-Source-Technik.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWH54BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 14.09.2015 - Fr 18.09., 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
235,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Linux Aufbauworkshop

Dieser Workshop richtet sich an interessierte Teilnehmer, die tiefer in das Betriebssystem Linux eintauchen möchten und besonders mit eigenen Fragen und Wünschen die Inhalte des Workshops erweitern.

Folgende Inhalte sind fest eingeplant:

- Linux im Netzwerk
- Infrastruktur (DNS-/DHCP-Server/ LDAP-Verzeichnisdienst)
- Linux als File- und Printserver
- Web-Applikationen (Apache2/Postfix/ FTP-Server)
- Systemüberwachung und Network Monitoring

Teilnahmevorrausetzungen:
Gute Linux-Kenntnisse entsprechend dem Kurs Linux (Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke)

HWH56BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 02.11. - Fr 06.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
235,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Programmiersprachen

Programmierung für Einsteiger (mit Java)

Warum Java? Heute wird überwiegend in objektorientiertem Design entwickelt. Es ist daher naheliegend, die Prinzipien und die spezifische Denkungsweise für das objektorientierte Design in den Lernvorgang zu integrieren. Java hat für den Einstieg alles. Es ist universell, vergleichsweise leicht, kompakt, objektorientiert und verfügt über eine umfangreiche Klassenbibliothek.

Für Java gibt es ganze Entwicklungsumgebungen zum Nulltarif.

Was können Sie vom Einstiegskurs erwarten? Programmierung ist nach oben offen. Die Beschäftigung damit führt zu einem ständigen spannenden Lernprozess. Mit diesem Einstiegskurs wollen wir Sie in das Gleis dieses Lernprozesses hieven. Die Schulung folgt der pädagogischen Leitlinie: Zuerst das Beispiel, dann die Theorie. An zahllosen Beispielen werden die Themen erläutert. Übungsaufgaben für zu Hause werden zu Beginn der nächsten Sitzung als Wiederholung ausführlich erläutert.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere EDV-Grundkenntnisse

GWH80 Johann Rüters
Di, 19.00–21.15 Uhr, ab 14. April 2015
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden, 210,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Visual Basic for Applications (VBA)

Ohne Makros, selbst definierte Funktionen, Ereignisprozeduren und UserForms bleiben MS-Office-Anwendungen unflexibel und zeigen schnell ihre Grenzen.

Individuelle Lösungen mit einem hohen Grad an Automatisierung lässt erst die Programmierung mit VBA zu. Durch direkten Zugriff auf die Objekte, aus denen die Anwendung selbst aufgebaut ist, werden beliebige Funktionserweiterungen ermöglicht. Dieses Seminar bietet eine an praktischen Beispielen aus Excel und Word orientierte Einführung in das Thema.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundlegende Kenntnisse einer Programmiersprache (z. B. Pascal, Basic, C++), gute Kenntnisse in Excel und Word

FWH86BU Johann Rüters
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 26.01.2015 - Fr 30.01.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 195,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Einstieg in die Programmierung mit C

Die Programmiersprache C erfreut sich seit Jahrzehnten ungebrochener Beliebtheit, insbesondere in systemnahen, nichtkomplexen Umgebungen. Für einen Anfänger ist die Aneinanderreihung von Worten, Sonderzeichen und vielen Klammern zu einem fertigen Programm mit einem strukturierten Vorgehen eine lösbare Herausforderung. Im Kurs sollen einfache Probleme zuerst als Papierlösung (Struktogramm) erarbeitet werden und schrittweise zu funktionsfähigen, einfachen Programmen ausgebaut werden.

Der Kurs dient gezielt der Vorbereitung zum Kurs „Microcontroller in C programmieren". Er führt Anwender ohne Programmierkenntnisse in das Konzept von Variablen, Berechnungen, Verzweigungen und Unterprogramme in C ein. Tipps zu Lehrbüchern im Kurs.

Teilnahmevoraussetzungen:
Windows-Anwenderkenntnisse.
Keine Programmierkenntnisse erforderlich

GWH88 Holger Lembke
Fr 19. - So 21. Juni 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 85,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Arduino: Microcontroller in C programmieren

Faszinierende Technik: Früher waren es der Elektronik- oder Chemiebaukasten, heute ist es der Mikroprozessor und seine Programmierung. So lassen sich interessante Experimente anstellen: LEDs blinken, DCF77- oder GPS-Empfang, Lage-, Bewegungs- oder Temperatursensoren betreiben. Die Möglichkeiten sind grenzenlos, sei es die Steuerung der Eisenbahn oder Einbau in das Modelflugzeug, für jeden Einsatzzweck gibt es geeignete Lösungen.

Der Kurs begleitet Sie bei den ersten Schritten in diese Welt: Kennenlernen der Prozessorplattform (Atmel168 Arduino), Anschluss an den PC, Programmierung in Wiring (C/C++) und Aufbau einfacher Schaltungen.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer ohne Programmier- und Elektronikkenntnisse.

Der Kurspreis enthält ein Arduino Uno.

GWH90 Holger Lembke
Sa, 04. Juli 2015, 09.00–12.15 Uhr
Sa, 11. Juli 2015, 09.00–16.30 Uhr
Sa, 18. Juli 2015, 09.00–16.30 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden
136,- € inkl. benötigter Hardware
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Hinweis

Für inhaltliche Fragen können Sie sich auch mit dem Dozenten Holger Lembke direkt in Verbindung setzen: lembke@gmail.com

Arduino: Microcontroller in C programmieren

Für die Steuerung von Prozessen stehen bereits preisgünstige und sehr leistungsstarke Microcontroller zur Verfügung, die nur noch programmiert werden wollen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Programmierkenntnisse und ermöglicht den Einstieg in eine sehr C-ähnliche Programmiersprache. Nach dem Kennenlernen der Prozessorplattform (Atmel AVR, Arduino Unto) und dem Anschluss an den PC wird mit der Programmierung in Wiring (C/C++) und dem Aufbau einfacher Schaltungen fortgefahren. Es sollen universelle Sprachkonzepte (Modularisierung, robuster Code, etc.) erlernt werden, Sensoren/Aktoren angeschlossen und Regelkreise aufgebaut werden. Eigene Ideen sind willkommen und können vorgestellt werden.

Teilnahmevoraussetzungen:
Keine Programmierkenntnisse erforderlich

Der Kurspreis enthält ein Arduino Uno.

GWH94BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 20.04.2015 - Fr 24.04.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
246,- € inkl. benötigter Hardware
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Wir bauen einen Asuro Roboter

Sie interessieren sich für Roboter und wollten schon immer selbst einen bauen? In diesem Seminar, bieten wir Ihnen die Möglichkeit. ASURO ist ein kleiner, frei in C programmierbarer mobiler Roboter, welcher am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) im Institut für Robotik und Mechatronik für die Lehre entwickelt wurde. Er kann mit seiner Umwelt kommunizieren und auf diese reagieren.

In diesem Kurs werden Sie die Komponenten dieses Roboters kennenlernen und unter fachkundiger

Anleitung zusammenbauen bzw. löten.

In der Kursgebühr ist ein Asuro Bausatz bereits enthalten.

Vorkenntnisse: Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich.

GWH96 Phillip Wolter
Fr 27. Februar - So 01. März 2015
Fr 06. - So 08. März 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr
So, 09.00–15.15 Uhr
6 Termine, 40 Unterrichtsstunden
269,- € inkl. benötigter Hardware
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Verschenken Sie doch,
was Sie schon immer mal gemeinsam machen wollten:
mit dem vhs-Gutschein

Internationale Filme

Zärtlichkeit / La Trendesse
von Marion Hänsel, B/F/D 2013
Originalversion (Französisch)
mit Untertiteln
So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL17 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem
UNIVERSUM Filmtheater

Internationale Filme

ARAF /
Somewhere in between
von Yeşim Ustaoğlu, TR 2012
Originalversion (Türkisch)
mit Untertiteln
So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL15 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem
UNIVERSUM Filmtheater

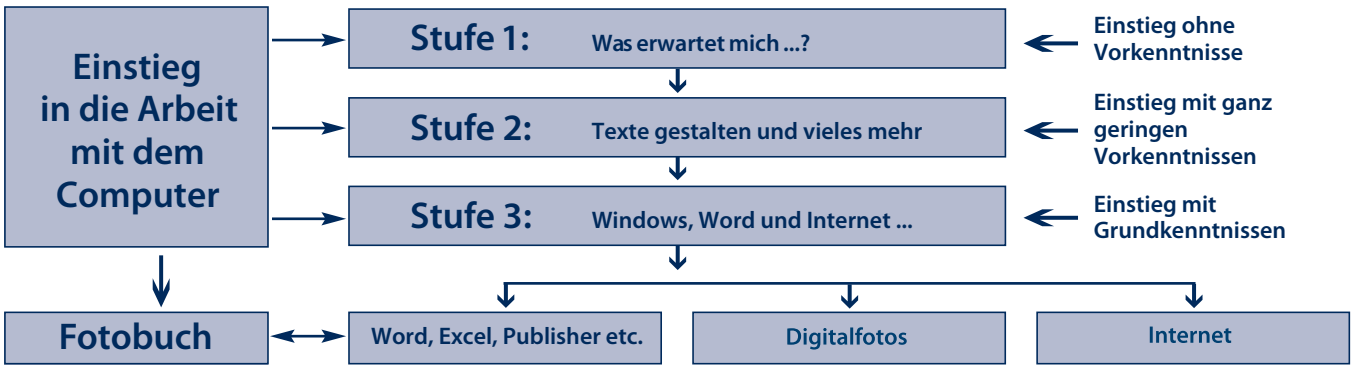
Internationale Filme

18 Mahlzeiten / 18 comidas
von Jorge Cairo 2010
Originalversion (Spanisch)
mit Untertiteln
So, 15. März 2015, 17.00 Uhr
FIL19 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem
UNIVERSUM Filmtheater

Computerkurse für Senioren – Kursaufbau

Wir empfehlen, die Computerkurse möglichst in der dargestellten Reihenfolge zu besuchen. Quereinstiege sind selbstverständlich möglich, wenn die entsprechenden Vorkenntnisse vorhanden sind. Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten.


Einstieg in die Arbeit mit dem Computer
Stufe 1: Was erwartet mich ...?
Stufe 2: Texte gestalten und vieles mehr
Stufe 3: Windows, Word und Internet ...
Einstieg ohne Vorkenntnisse
Einstieg mit ganz geringen Vorkenntnissen
Einstieg mit Grundkenntnissen
Fotobuch
Word, Excel, Publisher etc.
Digitalfotos
Internet

Stufe 1:
Einstieg in die Arbeit mit dem Computer: Was erwartet mich? Was kann ich erwarten?

Was kann man mit einem Computer alles machen? Welche Programme benötige ich, welches Zubehör brauche ich? Hardware und Software? Es gibt viele Fragen.

Ziel dieses Kurses ist, sich persönlich einen Überblick über die Grundlagen des Betriebssystems Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word in ersten Schritten zu erarbeiten.

GWS01 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 10. Februar 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

GWS02 Anika Klinge
Mo, 16.30–18.55 Uhr, ab 16. Februar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

GWS04 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr, ab 14. April 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWS05 Elke Meyerdierks
Mi, 14.00–16.25 Uhr, ab 15. April 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWS08 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 02. Juni 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Stufe 2:
Texte gestalten mit Word und der Umgang mit Windows

Sie haben die ersten Erfahrungen mit WORD gemacht, aber es gibt noch viel mehr kennenzulernen:

In praktischen Übungen erstellen und bearbeiten Sie Texte, lernen, diese zu gestalten und auszudrucken. Ein wichtiges Thema ist auch das Speichern und Wiederfinden von Dateien.

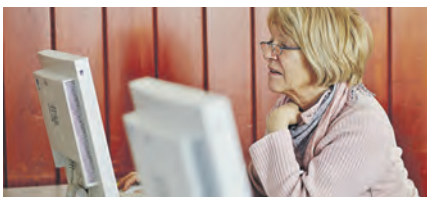
GWS13 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 24. Februar 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

GWS14 Anika Klinge
Mo, 16.30–18.55 Uhr, ab 13. April 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

GWS16 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr, ab 19. Mai 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWS17 Elke Meyerdierks
Mi, 14.00–16.25 Uhr, ab 20. Mai 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWS19 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 16. Juni 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04



Stufe 3:
Windows, Word und Internet

Sie haben schon PC-Grundkenntnisse, jetzt wollen Sie diese Schritt für Schritt erweitern. Besonders wichtig dabei ist die Wiederholung aus den vorangegangenen Stufen. Zusätzlich sollen Sie an jedem Unterrichtstermin Neues und Interessantes kennenlernen, z. B.:

- Ordner/Dateien einrichten und verwalten
- Mit WORD Texte ansprechend gestalten
- Bilder in Texte einfügen
- Im Internet recherchieren

Gern wird auf Ihre Wünsche und Anregungen eingegangen.

GWS23 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr, ab 17. Februar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWS24 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 10. März 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

GWS27 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 30. Juni 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

GWS28 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr, ab 30. Juni 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Weitere Termine Stufe 1 bis 3

siehe im Internet oder auf Anfrage im Fachbereich

Computertreff mit eigenem Laptop

Sie kommen mit Ihrem eigenen Laptop mit Windows 7 oder Windows 8 zum Kurs und erarbeiten gemeinsam in kleiner Gruppe verschiedene Themen zur Auffrischung und Ergänzung vorhandener Kenntnisse.

Themen sind:
- Umgang mit Ordnern und Dateien
- Internet: gezielte Recherche, Gefahren und Sicherheit
- E-Mails versenden, empfangen, speichern, drucken, Anhänge

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows und Internet
Bitte mitbringen:
eigenen Laptop und Ladekabel!

GWS30 Carmela Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr, ab 12. Februar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

GWS31 Merle Hübner
Mo, 16.30–18.55 Uhr, ab 16. Februar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

GWS32 Carmela Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr, ab 16. April 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

GWS34 Carmela Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr, ab 04. Juni 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

GWS35 N.N.
Mo, 16.30–18.55 Uhr, ab 22. Juni 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Internet - Umgang und Sicherheit

Das Internet wird immer mehr zum Alltagsbegleiter. Sei es der Umgang mit der E-Mail, Recherche mit Google oder Wikipedia oder Chatten mit Skype. Ebenso wird die Sicherheit immer wichtiger, Was ist ein Virus? Was eine Phishing Mail? Welche Programme braucht man, um sich davor zu schützen?

In diesem Kurs werden diese und andere Fragen beantwortet.

Teilnahmevoraussetzungen:
Windows Kenntnisse

GWS40 Anika Klinge
Do, 13.00–15.25 Uhr, ab 5. Februar 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS42 Anika Klinge
Do, 13.00–15.25 Uhr, ab 16. April 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS44 Anika Klinge
Do, 13.00–15.25 Uhr, ab 04. Juni 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Kaufen und Verkaufen im Internet

Manche Produkte gibt es nicht in unseren Kaufhäusern, aber auf eBay oder Amazon. Oder haben Sie etwas von Dawanda, Hitmeister, zvab, u. a. gehört? Dieser Kurs zeigt den Umgang mit den Verkaufsplattformen im Internet, worauf Sie achten sollten und hilft Ihnen, Stolperfallen zu vermeiden.

Teilnahmevoraussetzungen:
Internet-Grundkenntnisse

GWS46 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 21. April 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 78,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS48 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 14. Juli 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 78,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Digitale Fotos

Fotos von der Digitalkamera oder vom Android Smartphone auf den Computer bringen sind Inhalt des Kurses. Für eine bessere Übersicht werden Ordner erstellt und die Bilder umbenannt. Der Umgang mit dem MS-Office Picture Manager wird gezeigt, um z. B. kleine Schönheitskorrekturen durchzuführen. Das Übertragen von Fotos vom PC auf den USB-Stick oder Smartphone wird ebenfalls geübt.

Teilnahmevoraussetzung: Umgang mit dem PC und ggf. Android-Smartphone
Bitte USB-Stick und ggf. Digitalkamera, Smartphone mit Verbindungskabel mitbringen.

GWS50 Anika Klinge
Fr, 14.30–17.00 Uhr, ab 13. Februar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS52 Anika Klinge
Fr, 14.00–16.30 Uhr, ab 17. April 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Word Praktikum Aufbaukurs

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre bereits erworbenen Kenntnisse anzuwenden; Sie können z. B. Einladungskarten, Briefe o.ä. erstellen und gestalten, und Sie lernen weitere Feinheiten des Formatierens kennen. Inhalte und Lerntempo richten sich nach Ihren Bedürfnissen.

GWS64 Elke Meyerdierks
Mi, 11.30–13.55 Uhr, ab 04. Februar 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS66 Elke Meyerdierks
Mi, 11.30–13.55 Uhr, ab 15. April 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Excel - na klar?

Mit Excel kann man auf einfache Weise die Nebenkosten der Miete ausrechnen, Feiern planen, mit Hilfe des Internets Preise vergleichen, die Ergebnisse bildlich darstellen und noch vieles mehr. Testen wir gemeinsam dieses tolle Programm.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Word und Windows

GWS68 Carmela Klinge
Do, 09. Juli 2015, 14.00–16.25 Uhr
Do, 16. Juli 2015, 14.00–16.25 Uhr
2 Termine, 6 Unterrichtsstunden
35,- € inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Verschenken – was Sie immer schon einmal gemeinsam machen wollten …

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 1

Hier machen Sie sich vertraut mit den Grundfkt. der Office-2010-Programme:

- Word: Texte gestalten, verändern
- Excel: einfache Tabellen, Grundrechenarten
- PowerPoint: einfache Präsentation
- Publisher: Visitenkarten
- Outlook: E-Mail
- Internet: Texte und Bilder

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

GWS70 Heide-Marie Appel
Di, 11.30–13.55 Uhr, ab 03. Februar 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 2

Jetzt werden wir das interessante Zusammenspiel verschiedener Programme benutzen und uns die Arbeit dadurch vereinfachen. Neben Wiederholungen ist Folgendes geplant:

- Word: Tabellen, Dokumentvorlagen
- Excel: Diagramme
- PowerPoint: Wirkungsvoll präsentieren
- Publisher: Grußkarten
- Outlook: Terminkalender
- Internet: Suchfunktionen

Voraussetzung: Anfangskenntnisse in den Programmen entsprechend der Stufe 1.

GWS75 Heide-Marie Appel
Fr, 09.00–11.30 Uhr, ab 06. Februar 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 3

Das bisher Gelernte erweitert und verknüpft, sodass Sie von Stufe zu Stufe selbstständiger arbeiten können:

- Word: Texte umgestalten, Formatvorlagen
- Excel: Wiederholung und Erweiterung
- PowerPoint: Aufgaben und Lösungen
- Publisher: Erstellen einer Broschüre
- Outlook: Adressen verwalten
- Internet: kostenlose Programme

Voraussetzung: Stabile Grundkenntnisse entsprechend dem Stoff der Stufe 2.

GWS80 Heide-Marie Appel
Di, 11.30–13.55 Uhr, ab 14. April 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 4

Wir greifen zurück auf bisher Gelerntes und strecken die Fühler aus nach Neuem:

- Word: Aufzählungen, Gliederungen
- Excel: spezielle Aufgaben zum Wiederholen und Neulernen
- PowerPoint: Präsentation mit eigenem Thema
- Publisher: spezielle Flyer und Karten
- Outlook: Druckoptionen, E-Mails mit Anhang
- Internet: gezielte Recherche, Favoriten

Voraussetzung: Stabile Vorkenntnisse aus den vorherigen Stufen!

GWS85 Heide-Marie Appel
Fr, 09.00–11.25 Uhr, ab 17. April 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Apple iPhone und iPad

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr iPad oder iPhone sicher und möglichst optional nutzen können. Weitere Infos auf unserer Homepage oder über unseren Fachbereich.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Mitbringen eines eigenen aufgeladenen Geräts ist zwingend erforderlich.

GWS86 Klaus Fabian
Fr 06. - Sa 07. Februar 2015
Fr, 14.00–19.00 Uhr. Sa, 10.00–17.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS87 Klaus Fabian
Fr 13. - Sa 14. März 2015
Fr, 14.00–19.00 Uhr, Sa, 10.00–17.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS89 Klaus Fabian
Fr 17. - Sa 18. Juli 2015
Fr, 14.00–19.00 Uhr, Sa, 10.00–17.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Android Smartphone und Tablet

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit Android Oberfläche und möchten mehr über das Google Betriebssystem erfahren. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.

Inhalte: Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Android Smartphones und Tablets kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie sich im Play Store anmelden und Apps laden und verwalten. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Android Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt. Zudem wird die Synchronisation mit verschiedenen Diensten behandelt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die eigenen aufgeladenen Geräte bitte unbedingt mitbringen.

GWS90 Bernd Müller
Mo, 09. Februar 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 10. Februar 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS92 Bernd Müller
Mo, 09. März 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 10. März 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS94 Merle Hübner
Mo, 20. April 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 21. April 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS96 Bernd Müller
Mo, 11. Mai 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 12. Mai 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS98 Bernd Müller
Mo, 08. Juni 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 09. Juni 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GWS99 Merle Hübner
Mo, 06. Juli 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 07. Juli 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Mein eigenes Fotobuch

– Kurs für Senioren –

Das Internet gibt uns die Möglichkeit, ein schönes Fotobuch mit eigenen Bildern selbst zu gestalten.

Die Zutaten: Eigene digitale Bilder, ein kostenloses Programm, das schnell erlernt sowie auch zu Hause genutzt werden kann und Ihre Kreativität, machen das Fotobuch zu etwas Besonderem.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse in Windows, Word, Internet.

Für die Teilnehmer gibt es vom Hersteller(CeWe-Color) einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von EUR 26,95.

Bitte eigene Digitalfotos auf USB-Stick oder CD mitbringen.

FWS57 Carmela Klinge
Mo, 19. Januar 2015, 13.00 - 16.15 Uhr
Mi, 21. Januar 2015, 13.00 - 16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €

GWS58 Carmela Klinge
Do, 19. März 2015, 13.00 - 16.15 Uhr
Di, 24. März 2015, 13.00 - 16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €

GWS59 Carmela Klinge
Di, 19. Mai 2015, 08.45 - 12.00 Uhr
Do, 21. Mai 2015, 08.45 - 12.00 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €

GWS60 Elke Meyerdierks
Mo, 22. Juni 2015, 14.00 - 17.15 Uhr
Mo, 29. Juni 2015, 14.00 - 17.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €

Lehrgangssystem Finanzbuchhalter/-in (VHS)

FiBu

Pflichtmodule

- **Buchführung 1** (ohne Prüfung)
- **Buchführung 2**
- **Recht und Finanzen**
- **Betriebliches Steuerrecht 1**
- **Bilanzierung**
- **Kosten- und Leistungsrechnung 1**

Wahlmodule

- **Finanzbuchhaltung mit EDV**
- **Kosten- und Leistungsrechnung 2**
- **Betriebliches Steuerrecht 2**

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ qualifiziert aufgrund des betriebswirtschaftlichen und steuerrechtlichen Schwerpunkts für Tätigkeiten im Bereich Buchhaltung und Rechnungswesen.

Das Gesamtzertifikat wird erteilt, wenn die Prüfungen für fünf Pflichtmodule und ein Wahlmodul innerhalb von vier Jahren bestanden wurden.

Geprüfte Fachkraft Office (VHS)

FK-Office

Pflichtmodule

- **Allgemeine BWL**
- **Organisation / Führung / Kommunikation**
- **Korrespondenz / Protokollführung**
- **Büroorganisation / -technik**
- **Tastschreiben + Brief** (180 Anschläge)
- **Xpert Textverarbeitung Basic**

Wahlmodule

- **Xpert Tabellenkalkulation**
- **Xpert Präsentation**
- **Xpert Kommunikation**

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte im Büro- und Verwaltungsbereich
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben

Das Gesamtzertifikat „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“ wird erteilt, wenn die Pflichtmodule erfolgreich absolviert wurden. Das Gesamtzertifikat „Geprüfte Fachkraft Office professionell (VHS)“ wird erteilt, wenn neben den Pflichtmodulen noch zwei Wahlmodule erfolgreich absolviert wurden.

Das Lehrgangssystem „Bürofachkraft (VHS)“ wird in aktualisierter, erweiterter Form unter dem Titel „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“ angeboten. Teilnehmer des bisherigen Lehrgangssystems „Bürofachkraft (VHS)“ können dieses zu Ende führen.

Büro-FK

Lehrgangssysteme im Bereich „Kaufmännische Praxis“

FK-LuG

Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)

- **Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie**
- **EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung**

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im Bereich der Personalsachbearbeitung anstreben
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben
- Selbstständige (und Angehörige) im eigenen Betrieb

Ziel des Lehrgangs ist es, anfallende Daten in der Lohnbuchhaltung nach dem neusten Stand der gesetzlichen Bestimmungen zu verarbeiten.

FK-Perso

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

- **Arbeitsrecht für die Abrechnung**
- **Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie**
- **EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung**

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangssystems „Lohn und Gehaltsabrechnung“ innerhalb von einhalb Jahren kann mit dem zusätzlichen Modul „Arbeitsrecht für die Abrechnung“ das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“ erreicht werden.

Sie können die einzelnen Lehrgänge auf dieser Seite selbstverständlich auch belegen, wenn Sie keinen Abschluss anstreben!

FK-ReWe

Fachkraft Rechnungswesen (VHS)

- **Buchführung 1 + 2**
- **EDV-Finanzbuchhaltung**
- **Betriebliches Steuerrecht I**

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die im Unternehmen eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben.
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben

Ziel des Lehrgangs ist es, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neusten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

FK-PRW

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)

- **Buchführung 1 + 2**
- **EDV-Finanzbuchhaltung**
- **Betriebliches Steuerrecht I**
- **Arbeitsrecht für die Abrechnung**
- **Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie**
- **EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung**

Nach erfolgreichem Abschluss der Lehrgangssysteme „Fachkraft Rechnungswesen“ (Spalte 3) und „Fachkraft Personalabrechnung“ (Spalte 2) innerhalb von dreieinhalb Jahren wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)“ erreicht.

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Buchführung 1 - für Einsteiger

FiBu FK-PRW FK-ReWe Büro-FK

Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventar, Inventur, Bilanz, Errichten von Bestandskonten und Buchen einfacher Geschäftsvorfälle mit Abschluss; einfache und zusammengesetzte Buchungssätze; Kontenrahmen (insbes. IKR), Erfolgskonten einschließlich direkter Abschreibung, Privatkonten, Handelsware, Roh-, Hilfs- und Betriebsstoffe, Umsatzsteuer, Preisnachlässe, Boni, Skonti, Rabatte; Buchen nach Belegen; Kontokorrent.

Zielgruppe: Beschäftigte aller Berufsgruppen und interessierte Laien, die sich mit der betrieblichen Praxis der Buchführung vertraut machen wollen. Die Teilnehmer benötigen keine Vorkenntnisse.

Der Lehrgang kann in Verbindung mit dem Kurs „Buchführung 2" verwendet werden u. a. als Baustein der Lehrgangssysteme „Finanzbuchhalter/in (VHS)" und „Bürofachkraft (VHS)".

GWK01 Rita Krech
Mo, 18.30–21.00 Uhr, ab 23. Februar 2015
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden
159,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B006

HWK01 Horst-Peter Zimmermann
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 16. September 2015
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden
159,- € inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum 214

GWK03BU Reiner Bink
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mi, 08.30–16.00 Uhr, ab 25. März 2015
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
165,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Buchführung 2 - Aufbaukurs

FiBu FK-PRW FK-ReWe Büro-FK

Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen: Kosten und Leistungen im Betrieb, Besonderheiten beim Ein- und Verkauf (Rücksendungen, Preisnachlässe, Boni/Skonti), Bestandsveränderungen; Betriebs- und Ertragssteuern, Abschreibungen auf Anlagen, Besonderheiten bei der Umsatzsteuer (EU-Binnenmarkt, Vorsteuerabzüge), Buchung von Besitz- und Schuldwechseln, Abschreibungen und Wertberichtigung auf Forderungen, Personalkosten (Buchung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen), Jahresabschlussarbeiten (zeitliche Abgrenzung, Rückstellungen, Betriebsübersicht); Prüfungsvorbereitung.

Teilnahmevoraussetzungen:
Mindestvorkenntnisse entsprechend „Buchführung 1" sind unbedingt erforderlich.

Der Lehrgang bereitet u. a. auf die Bausteinprüfung „Buchführung" der Lehrgangssysteme „Finanzbuchhalter/in (VHS)" und „Bürofachkraft (VHS)" vor.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 04.07.2015. Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWK04 Horst-Peter Zimmermann
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 18. Februar 2015
16 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 170,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B114

HWK04 Rita Krech
Mo, 18.30–21.00 Uhr, ab 14. September 2015
16 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 170,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum 115

HWK05BU Rita Krech
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 23.11.2015 - Fr 27.11.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 159,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Buchführungstipps für Selbständige, Gewerbetreibende und Freiberufler

Das Seminar richtet sich an alle Selbständigen, Gewerbetreibende und Existenzgründer, die Fragen zu ihrer täglichen Buchhaltungspraxis haben.

Was sind die Grundsätze der ordnungsgemäßen Buchführung (GoB)? Bin ich überhaupt zur Buchführung verpflichtet? Wie organisiere ich den Ablauf der Buchführung und welche Fristen muss ich gegenüber dem Finanzamt einhalten? Wie führe ich ein Kassenbuch? Wie muss eine steuerlich anerkannte Rechnung aussehen? Was ist die umsatzsteuerliche Soll- oder Ist-Versteuerung? Wie stelle ich sicher, dass meine Betriebsbücher den Anforderungen des Finanzamtes genügen? Welche Zahlen aus der betriebswirtschaftlichen Auswertung sind für mich wichtig?

FWK06 Bernhard Patzelt
Wochenendseminar, Fr 23. - Sa 24. Januar 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 45,- €
inkl. Seminarmaterial
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Finanzbuchhaltung mit EDV

FiBu FK-PRW FK-ReWe

Der Lehrgang führt systematisch und praxisbezogen in die Finanzbuchhaltung am PC ein. Die Teilnehmer lernen, ihre Kenntnisse der manuellen Buchführung auf die EDV-Buchhaltung zu übertragen.

Inhalte: Organisation und Durchführung der EDV-Buchhaltung; Praktische Arbeiten anhand von Beleggeschäftsgängen; BWA; Monats- und vorbereitende Jahresabschlussarbeiten; Datenpflege; Finanzwirtschaftliche Auswertungen.

Belegsammlung wird im Kurs gestellt. Gearbeitet wird mit dem Fibu-Programm „Lexware financial office".

Teilnahmevoraussetzungen:

Sichere Buchhaltungskenntnisse entsprechend „Buchführung 2" sind unbedingt erforderlich, Grundkenntnisse der EDV zweckmäßig.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 28.06.2015.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWK08 Horst-Peter Zimmermann
Wochenendseminar
Fr 05. - Sa 06. Juni, Fr 12. - Sa 13. Juni 2015
Fr 19. - Sa 20. Juni , Fr 26. - Sa 27. Juni 2015
Fr, 16.30–21.15 Uhr, Sa, 08.30–16.00 Uhr
8 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 235,- €
inkl. Belegsammlung und Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

HWK08 Horst-Peter Zimmermann
Wochenendseminar
Fr 06. - Sa 07. November 2015
Fr 13. - Sa 14. November 2015
Fr 20. - Sa 21. November 2015
Fr 27. - Sa 28. November 2015
Fr, 16.30–21.15 Uhr, Sa, 08.30–16.00 Uhr
8 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 235,- €
inkl. Belegsammlung und Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Bilanzierung

FiBu

Kurze Wiederholung von Grundlagenwissen der Buchführung anhand von Aufgaben, darauf aufbauend: GKR (Stoffe-Bestände, Bezugskosten, Rücksendungen und Gutschriften), Leistungserstellung, Kalkulatorische Kosten, GoB, Anschaffungs- und Herstellungskosten, Bewertungsprinzipien, Ziele der Bewertungspolitik eines Unternehmens, Jahresabschluss, Analyse und Kritik des Jahresabschlusses, Kennziffern.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 06.02.2016.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK09 Dirk Wiegmann
Mo, 18.00–20.30 Uhr, ab 07. September 2015
17 Termine, 51 Unterrichtsstunden
185,- € inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum 101

Das Lehrgangssystem „Bürofachkraft (VHS)" wird in aktualisierter, erweiterter Form unter dem Titel „Geprüfte Fachkraft Office (VHS) angeboten. Teilnehmer des bisherigen Lehrgangssystems „Bürofachkraft (VHS)" können diesen zu Ende führen.

Recht und Finanzen

FiBu Büro-FK

Im Lehrgang werden die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen wirtschaftlichen Handelns vermittelt.

Themenschwerpunkte sind:

- Zustandekommen von Verträgen, insbesondere des Kaufvertrages und seine Störungen, besondere Vertragsarten;
- Firmengrundsätze: Handelsregister, Kaufmannseigenschaft, Vollmachten;
- Rechtsformen der Unternehmung: GbR, Einzelunternehmen, OHG, KG, GmbH & Co KG, GmbH, AG, Stille Gesellschaft;
- Zahlungsverkehr: Zahlungsformen, Zahlungsmittel;
- Einzug von Forderungen: Kfm. und gerichtliches Mahnverfahren, Verjährung;
- Finanzierungsarten: Eigen- und Fremdfinanzierung, Factoring/Leasing, Bewertungskriterien zum Unternehmensrating;
- Kreditsicherung: Bürgschaft, Zession, Grundschuld, Hypothek, Sicherungsübereignung.

Der Lehrgang ist im Besonderen geeignet für Berufsein- und -umsteiger, aber auch für zukünftige Selbständige sowie allgemein für an Wirtschaftsfragen interessierten Menschen.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein der Lehrgangssysteme „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ und „Bürofachkraft (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 18.07.2015.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWK10 N.N.
Di, 18.00–20.45 Uhr, ab 24. Februar 2015
16 Termine, 54 Unterrichtsstunden
195,- € inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B108

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre

FK-Office

Bürofachkräfte beherrschen nicht nur die gängige EDV-Software, sondern besitzen auch kaufmännisches Grundwissen. Betriebswirtschaftliche Fachbegriffe werden angewendet und rechtliche Rahmenbedingungen müssen beachtet werden.

Das Modul „Allgemeine Betriebswirtschaftslehre“ vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten zu den Schwerpunkten:

- Stellung des Unternehmens in der Gesamtwirtschaft
- Betriebliche Grundfunktionen
- Auftragsbearbeitung und Kaufvertragsrecht
- Personalwesen
- Rechnungswesen und Controlling

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 13.02.2016.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK12 N.N.
Mi, 18.00–21.15 Uhr, ab 30. September 2015
14 Termine, 56 Unterrichtsstunden
208,- € inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum 101

Außenhandel - Exporte nach Übersee / außereuropäischer Länder

Außenhandel und Globalisierung: Wandel politischer, wirtschaftlicher, rechtlicher und kultureller Rahmenbedingungen; Internationale Organisationen, Handelsabkommen, GATT, Zollpräferenzen, Internationales Recht; Informationsbeschaffung: Außenhandelskammern, Wirtschaftsverbände, Förderprogramme, Subventionen; Markterschließungs-Strategien, Marketingkonzeption international tätiger Unternehmen: Werbung, Preisgestaltung, Produktpolitik, Distributionskonzepte; INCOTERMS und spezielle Lieferbedingungen als Grundlage von Exportverträgen; Absicherung finanzieller Risiken und Finanzierungsinstrumente; technische Rahmenbedingungen: Normen, Standards, Qualitätsnachweise; Exportdokumente: Länderbezogene Erstellung der Dokumente: Aufmachung, Beglaubigungserfordernisse; Erläuterung gängiger Dokumenttypen und deren Funktion;: Handelsrechnung, Zollfaktura, Ursprungszeugnis, Frachtbrief, Bill of Lading (B/L), Versicherungsdokumente, Zertifikate; Abwicklung von Akkreditivgeschäften; Versandwege: See-Container, LKW, Bahn, Luftfracht; Zielgruppe: kaufm. Vorgebildete und Interessierte, die sich einen Überblick über die Themen verschaffen wollen.

GWK13 Martin Ewald
Fr 20. - So 22. Februar 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.15 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Betriebliches Steuerrecht 1

FiBu FK-PRW FK-ReWe

Abgabenordnung: Rechte und Pflichten des Steuerpflichtigen und des Finanzamts, Steuererklärung und Steuerbescheid, Rechtsbehelfsverfahren. Bewertungsrecht: Ermittlung des Betriebsvermögens. Einkommensteuer: Gewinnbegriff, Betriebsausgaben, Absetzung für Abnutzung. Lohnsteuer: Durchführung des Lohnsteuerabzuges. Umsatzsteuer: Steuerbare und nicht steuerbare Umsätze, Steuerbefreiungen, Bemessungsgrundlage, Vorsteuerabzug. Gewerbesteuer: Gewerbesteuerpflicht, Besteuerungsgrundlagen, Steuermeßbetrag. Sonstige Steuerarten. Fallstudien zu allen Steuerarten.

Empfohlene Gesetzestexte im Kurs, zusätzliche Kosten: ca. 10,- €.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ und „Fachkraft Rechnungswesen (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 11.07.2015.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWK14 Arne Habermann
Do, 18.00–20.30 Uhr, ab 12. Februar 2015
17 Termine, 51 Unterrichtsstunden
185,- € inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B116

Betriebliches Steuerrecht 2

FiBu

Informationen zum Kurs erhalten Sie über die Fachberatung.

GWK15 N.N., 1 Termin
Voraussichtlicher Beginn: Herbst 2015.
Interessenten können sich unverbindlich vormerken lassen über Tel. 0531 2412-0.

Kosten- und Leistungsrechnung 2

FiBu

Informationen zum Kurs erhalten Sie über die Fachberatung.

GWK17 Martin Ewald, 1 Termin,
Voraussichtlicher Beginn: Herbst 2015
Interessenten können sich unverbindlich vormerken lassen über Tel. 0531 2412-0.

Kursangebote nach Maß

Ihre Mitarbeiter, Ihre Abteilung, Ihre Gruppe oder Sie benötigen Unterricht, der passgenau auf Ihre zeitlichen und inhaltlichen Bedürfnisse abgestimmt ist? Wir machen Ihnen gerne kurzfristig ein Angebot:

Telefon 0531 2412-0, info@vhs-braunschweig.de

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Kosten- und Leistungsrechnung als Instrument betrieblicher Planung, Steuerung und Kontrolle

Deckungsbeitragsrechnungssysteme:

- Direct Costing,
- Fixkostendeckungsrechnung,
- Relative Einzelkosten- und Deckungsbeitragsrechnung

Schwerpunkte:

- Begriff des Deckungsbeitrags
- Besonderheiten der Kostenarten-, Kostenstellen- , Kostenträgerrechnung
- Kalkulation mit Deckungszuschlägen und Preisuntergrenzen
- Betriebsergebnis mit mehrstufigen Deckungsbeiträgen
- Unterstützung betrieblicher Entscheidungen: Gewinnschwelle, Zusatzauftrag, Sortimentsplanung

Aufbau und Einsatz der mehrstufigen Deckungsbeitragsrechnung in Industrie, Handel, und Dienstleistungsunternehmen.

Kostensenkung und Kontrolle mit Plankostenrechnung, Target Costing, Prozesskostenrechnung.

Zielgruppe: Interessenten, die bereits über kaufmännische / betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse verfügen, und sich einen Überblick über die Deckungsbeitragsrechnung im Betrieb verschaffen möchten.

GWK18 Martin Ewald
Fr 17. - So 19. April 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr
So, 10.00–13.15 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Kosten- und Leistungsrechnung 1

FiBu

Grundlagen: Kostenbegriffe, Elemente, Orga. Vollkostenrechnung: Kostenartenrechnung: Abgrenzungen: Ausgaben - Aufwendungen - Kosten; Einnahmen - Erträge - Leistungen. Kostenstellenrechnungen: Gemeinkostenumlage, innerbetriebliche Leistungsverrechnung, Maschinenstundensatzrechnung, Zuschlagssätze, Kostenüber-/-unterdeckung. Kostenträgerrechnung: Vor- und Nachkalkulation, Zuschlagskalkulation, Divisionskalkulation, Kostenträgerzeit- bzw. Ergebnisrechnung. Kostenrechnung in Handel und Dienstleistungsunternehmen. Teilkostenrechnung: Kritik der Vollkostenrechnung. Grundlagen der Deckungsbeitragsrechnung; Kostenarten-, -stellen, -trägerrechnung in der Teil-Kostenrechnung; Direct Costing, betriebswirtschaftliche Anwendungen der Deckungsbeitragsrechnung: Break even - Analyse, Nutzenschwelle, Sortimentsplanung, Engpass, Preisuntergrenzen. Teilkostenrechnung im Handel.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/-in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 13.02.2016.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK19 Martin Ewald
Mi 18.30–21.00 Uhr ab 09. September 2015
16 Termine und 1 Samstag nach Absprache
17 Termine, 57 Unterrichtsstunden
210,- € inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum 102

Kosten- und Leistungsrechnung 1

FiBu

Grundlagen und Funktionen der Kosten- und Leistungsrechnung (KLR), Abgrenzung Aufwand/Kosten, Erträge/Leistungen. Aufbau der KLR: Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung und ihre Aufgaben; Vollkostenrechnung: Kosten- und Leistungsrechnung in Betrieben mit einfacher Struktur und einheitlichen Erzeugnissen (Baustoffindustrie u.ä.) KLR in Betrieben mit Einzel- und Serienfertigung und technisch komplexen Erzeugnissen (Autoindustrie, Maschinenbau, Schienenfahrzeuge, Flugzeugbau...); KLR in Handels- und Dienstleistungsunternehmen; Kostenartenrechnung: Abgrenzungstabellen; Kostenstellenrechnung: Vor- und Hauptkostenstellen, Kostenstellenplan, Gemeinkostenumlage, Zuschlagssätze, Kostenüber-/-unterdeckung, Maschinenstundensatz; Kostenträgerrechnung: Divisions- und Zuschlagskalkulation, Ergebnisrechnung (Kostenträgerblatt); Teilkostenrechnung: Konzept, Aufbau und Anwendung der Deckungsbeitragsrechnung: Gewinnschwelle, Zusatzauftrag, Sortimentsbewertung, Preisuntergrenzen usw.; mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung (Fixkostendeckungsrechnung): Kostenstellenrechnung, Kalkulation, Ergebnisrechnung.

In Verbindung mit dem Prüfungskurs GWK19PK geeignet als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)". Auskünfte bei der Fachberatung.

GWK19BU Martin Ewald
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 02.03.2015 - Fr 06.03.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 169,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

Kosten- und Leistungsrechnung 1 - Prüfungsvorbereitung

FiBu

Sie haben den „Kosten- und Leistungsrechnung 1" Bildungsurlaub besucht oder den Kurs „Kosten- und Leistungsrechnung 1" ohne Prüfung abgeschlossen, dann können Sie dieses intensive Wochenende zur Vorbereitung auf die Prüfung „Kosten- und Leistungsrechnung 1" nutzen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse entsprechend des Kurses „Kosten- und Leistungsrechnung 1"

Auskünfte bei der Fachberatung.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 21.03.2015.

Prüfungsgebühr 50,- €

GWK19PK Martin Ewald
Wochenendseminar
Fr 13. - So 15. März 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.15 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Lohn- und Gehaltsabrechnungen

Lohn und Gehalt - Theorie

FK-LuG FK-Perso FK-PRW

In diesem Kurs werden alle Voraussetzungen erarbeitet, die für die einzelnen Arbeitsschritte der Lohn- und Gehaltsabrechnung wichtig sind. Dies sind zu Beginn die rechtlichen Grundlagen im Steuer, Tarif- und Arbeitsgesetz, Bruttolohnermittlung, Lohnsteuerabzug, Lohnsteuerklassen, steuerfreie Bezüge, An- u. Abmeldung und Nachweise zur Sozialversicherung, Sozialversicherungsbeiträge sowie Prüfung durch die Sozialversicherungsträger.

Anhand von Fallbeispielen können Verdienstabrechnungen diverser Arbeitnehmergruppen vom Brutto- bis zum Auszahlungsbetrag durchgerechnet werden.

Weiter werden Geringfügige und kurzfristige Beschäftigungsverhältnisse, Sachbezüge/geldwerte Vorteile, Entgeltfortzahlung, Reisekostenregelung sowie alle Arten von Zulagen behandelt.

In Übungen wird das theoretische Wissen praktisch angewendet. Zum Abschluss des Lehrgangs werden besondere Themen wie Abfindungen, steuerfreie SFN-Zuschläge, Mutterschutz, Lohnpfändungen, März Klausel, Einmalzahlungen, Erholungsbeihilfen sowie Schwerbehinderungen behandelt.

Die vermittelten Kenntnisse ermöglichen die Teilnahme am Lehrgang „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV".

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein der Lehrgangssysteme „Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)" und

„Fachkraft Personalabrechnung (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 06.02.2016.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK20 Dirk Steinhagen
Mi, 18.00–21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 60 Unterrichtsstunden,
215,- € inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum 212

Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV

FK-Perso FK-LuG FK-PRW

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung in Betrieben wird heute weitgehend mit Hilfe der EDV durchgeführt. Das Seminar führt anhand praxisbezogener Fallbeispiele in den Umgang mit einem professionellen Lohn-/Gehaltsprogramm (Lexware Office 2014) ein. Die vermittelten Kenntnisse sollen die Teilnehmer in die Lage versetzen, mit Hilfe der EDV Abrechnungen unter Berücksichtigung der gesetzlich/tariflichen Vorschriften zu erstellen. Inhalte: Aufbau/Bedienung des Programms, Stammdatenpflege, Verarbeitung der Daten, Auswertungen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Kenntnisse der Lohnbuchhaltung entsprechend des Kurses „Lohn/Gehalt-Theorie" sind unbedingt erforderlich, Grundkenntnisse der EDV zweckmäßig.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 04.07.2015.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWK23 Dirk Steinhagen
Mi, 18.00–21.15 Uhr, ab 25. Februar 2015
14 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 235,- €
inkl. Belegsammlung und Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Arbeitsrecht für die Abrechnung

FK-Perso FK-PRW

Lohn- und Gehaltsabrechnung sind ein eigenständiges Arbeitsgebiet in kleinen und mittleren Unternehmen. Sie fordern neben den buchhalterischen Fähigkeiten erweiterte Kenntnisse im Bereich Arbeitsrecht für die Abrechnung. Die Teilnehmenden

- erhalten einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht;
- lernen die wesentlichen Bestimmungen dieser beiden Arbeitsrechtsgebiete kennen;
- bekommen einen Überblick über gesetzliche Vorschriften, die Auswirkungen auf die Abrechnung der Mitarbeiter haben;
- lernen arbeitsrechtliche Situationen sozialversicherungsrechtlich einzuordnen (SGB).

Literatur: Arbeitsgesetze (dtv), zusätzliche Kosten ca. 10,- €

Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 23.01.2016.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK25 N.N.
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 29. September 2015
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 129,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum 306

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Steuer

Einkommensteuer

Einführung in die für die Einkommensteuererklärung des Jahres 2014 wichtigen Bestimmungen des Steuerrechts. Insbesondere werden die Änderungen gegenüber dem Vorjahr besprochen.

Mit Hilfe von Beispielen, praktischen Fällen und Erläuterungen einzelner Vorschriften und Verwaltungsanweisungen sollen Teilnehmer (auch ohne Vorkenntnisse) in die Lage versetzt werden, ihre Steuererklärungen richtig auszufüllen.

Das vom Finanzamt ausgegebene Programm Elster wird anhand einer Präsentation kurz vorgestellt. Der Kurs richtet sich vor allem an nichtselbständige Arbeitnehmer und einkommensteuerpflichtige Rentner.

GWK50 Michael Schanz
Fr 17. - Sa 18. April 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Rente richtig planen

Rentenplanung ist ein Teil der Lebensplanung.

- Interessant für Leute um 30.
- Notwendig für Leute ab 40.
- Unverzichtbar für Leute ab 50.

Kalkulation des Finanzbedarfs:

- Wenig Rente - ein existenzbedrohendes Risiko.
- Wieviel Rente brauche ich? Welche Ausgaben fallen weg? Welche Ausgaben kommen dazu?
- Einflussfaktoren: Steuern, Gesundheitskosten, Preisentwicklung, Lebenserwartung, Verzinsung
- Kalkulation des Rentenziels: Berechnung des Rentenbarwertes
- Renteninformation der staatlichen Rentenversicherung verstehen lernen
- Berechnung der tatsächlichen verfügbaren Nettorente nach heutigem Geldwert
- Finanzmathematische Gutachten für Rentenversicherungen (Rürup, Riester, bAV)
- Erstellung einer persönlichen Rentenbilanz Rentenstatus, Rentenprognose, Vorsorgestrategien
- Rentenstatus
- Rentenprognose
- Vorsorgestrategien

GWK52 Thomas Schneider
Sa, 10.00–14.00 Uhr am 27. Juni 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

vhs Volkshochschule Salzgitter

Ihr Kurs für ein Lehrgangssystem findet nicht zum gewünschten Termin statt? Wenden Sie sich an uns!
Einige Modulbausteine werden sowohl bei der Volkshochschule Braunschweig GmbH als auch bei der Volkshochschule Salzgitter angeboten.

Heike Derner-Sewe 0531-2412-180, heike.derner-sewe@vhs-braunschweig.de
Manuela Sieker, 05341-83-92203, manuela.sieker@stadt.salzgitter.de

Immobilienfinanzierung - so finden Sie die beste Finanzierung für Ihr Haus

Eigenheim statt Miete - das ist nach wie vor der Traum vieler Deutscher. Aus gutem Grund: Die monatlichen Kosten sind oft nicht viel höher als die Miete; auch als Altersvorsorge ist eine Immobilie interessant. Aktuell sind die Zinsen sehr günstig - aber Vorsicht! Mal schnell im Internet ein Darlehen einkaufen, kann auf Dauer teuer werden!

Was für Eltern / Großeltern richtig und wichtig war, kann bei heutigen veränderten Bedingungen für Sie zum Problem werden.

Deshalb sollten Sie sich vorher gut informieren: Lernen Sie dazu in diesem Seminar die unterschiedlichen Konzepte und Kreditgeber kennen. Ermitteln Sie Ihren Bedarf und die wahren Kosten einer Finanzierung, um ein nachhaltiges Finanzierungskonzept zu erstellen.

Das Seminar richtet sich an private Bauherren, Immobilienkäufer, und alle, die es werden wollen.

GWK61 Hans-Werner Gast
Fr 13. - Sa 14. März 2015
Fr, 18.30–21.15 Uhr, Sa, 13.00–18.00 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden
45,- € inkl. Seminarmaterial
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Reparatur, Instandsetzung oder Modernisierung?

Was gibt es zu beachten, wenn der Wohnwert der Immobilie, Eigentumswohnung, Mietwohnung nachhaltig verbessert werden soll. Anhand von Beispielen soll in diesem Kurs aufgezeigt werden, welche vertrags- und mietrechtlichen Konsequenzen Baumaßnahmen haben und welche Fallstricke sich vermeiden lassen sollten.

Welche Formen von Anrechenbarkeit der Kosten gibt es? Welche Kosten lassen sich als Modernisierungskosten umlegen? Dieser Kurs richtet sich überwiegend an Nutzer und Mieter von Wohnungen.

GWK63 Stefan Kasch
Sa, 10.00–15.00 Uhr am 14. Februar 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 30,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Wohneigentum begründen und verwalten

Behandelt werden in einem ersten Teil: Rechtsgrundlagen, Wohn-, Teil- und Sondereigentum, rechtliche Entstehung, Voraussetzung und Bescheinigungen, Abgeschlossenheitsbescheinigung, Aufteilungsplan, Grundbuch, Verwaltung, Verwaltervertrag, Wirtschaftsplan, Abrechnung der Hauswirtschaftskosten.

In einem zweiten Teil wird es um die Eigentümergemeinschaft mit ihren Rechten und Pflichten gehen.

GWK64 Stefan Kasch
Do, 17.00–20.15 Uhr
ab 16. April 2015
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 90,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2

Schlüsselfertighäuser: Warnung vor finanziellen Überraschungen

Einzelveranstaltung am Dienstag

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Für Fertighäuser wird mit kalkulierbaren Kosten, kurzer Bauzeit und schlüsselfertiger Errichtung geworben. Um keine bösen Überraschungen zu erleben, sollten einige Punkte beachtet werden. Welche Kosten sind nicht im Bauwerksvertrag aufgeführt bzw. mit welchen Nebenkosten muss noch gerechnet werden? Welche Gefahren gehen vom Grundstück aus? Kann ich mich auch bei den Nebenkosten absichern? Was ist beim Bauablauf zu beachten? Brauche ich einen Gutachter auf der Baustelle?

FWK68 Margrit Zawieja
Di, 18.30–20.00 Uhr am 27. Januar 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Energieeinsparung - Für die Zukunft gebaut

Die Energiestandards sind entscheidend beim Hausbau. Welche Kriterien muss ich beim Bauen eines energiesparenden Hauses beachten? Welche Möglichkeiten habe ich bei der Planung und beim Bauen, den späteren Energieverbrauch eines Gebäudes zu beeinflussen? Ein kurzer Überblick.

GWK69 Margrit Zawieja
Di, 18.30–20.00 Uhr am 24. Februar 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Kaufmännisches Rechnen

Kaufmännisches Rechnen mit Excel Teil 1

In diesem Kurs werden kaufmännische Fragen orientiert an Unternehmensprozessen schnell und einfach gelöst. Zunächst wird Basiswissen vermittelt: Der Einsatz von Funktionen für Währungs-, Verteilungs- und Prozentrechnung. Statistikfunktionen sollen anschließend helfen, die Ergebnisse auszuwerten. Schließlich geht es konkret darum, Preise und Kosten zu analysieren, um die optimale Kaufentscheidung zu treffen. Alles mit dem richtigen Einsatz von Excel-Funktionen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

GWK70 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr. ab 17. Februar 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

HWK71 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 22. September 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Kaufmännisches Rechnen mit Excel Teil 2

Auch im zweiten Teil werden kaufmännische Fragestellungen Schritt für Schritt erklärt. Wir wollen Produkt- und Preiskalkulationen in verschiedenen Varianten durchführen. Für das Controlling werden Tabellen konsolidiert, Deckungsbeiträge und Gewinnschwellen ermittelt. Soll investiert werden? Wie sieht der Trend aus? Im Rechnungswesen werden Funktionen für die Zinsberechnung benötigt. Alle Fragestellungen werden an praktischen Beispielen demonstriert.

Teilnahmevoraussetzungen:

2015 Vortragsreihe Bauen, Wohnen, Energie

In Zusammenarbeit mit der verbraucherzentrale Niedersachsen bieten wir eine **Vortragsreihe zu den Themen Bauen, Wohnen, Energie** an:

Schlüsselfertige Häuser *FWK68*
27.01.2015

Energieeinsparung *GWK69*
24.02.2015

Jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,- €

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, Zwischengeschoss

Weitere Vorträge im Herbst 2015

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Sichere Windowskenntnisse und Vorkenntnisse entsprechend Kurs Teil 1.

GWK72 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 14. April 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

HWK73 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 03. November 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Tastschreiben

Tastschreiben am PC nach dem 10-Finger-System

FK-Office Büro-FK

Sicher und schnell schreiben am PC - möchten Sie das lernen? Je sicherer Sie auf der Tastatur sind, desto mehr können Sie sich auf den Inhalt Ihrer Arbeit konzentrieren.

Mit ausgesuchten Übungen gewöhnen Sie sich daran, alle 10 Finger am PC zu benutzen. Die Griffe werden systematisch erarbeitet, das Schreiben wird gezielt trainiert und die Schreibgeschwindigkeit gesteigert. Außerdem werden Sie im Kurs mit den Grundfunktionen des Word-Programms vertraut gemacht und benutzen die aktuellen Schreib- und Gestaltungsregeln im Schriftverkehr nach DIN 5008. Zum Schluss erhalten Sie eine Leistungsbescheinigung.

Es sind keine PC- oder Schreibmaschinen-Kenntnisse erforderlich.

GWL01 Leonore Stolte
Do, 19.00–21.15 Uhr, ab 12. Februar 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden
129,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

GWL03 Elke Meyerdierks
Mi, 19.00–21.15 Uhr, ab 20. Mai 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden
129,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

GWL06BU Heide-Marie Appel
Halbtagsseminar/Bildungsurlaub
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo 27.07. - Fr 31.07.2015, 08.30–12.30 Uhr
5 Termine, 25 Unterrichtsstunden
111,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Tastschreiben am PC - intensiv

FK-Office Büro-FK

Mit einer modernen Methode der Kombination von Bewegungs- und Überlegungsabläufen lassen sich alle Arten von Bewegungsabläufen auf der Tastatur so schnell und sicher erlernen, dass Sie sich an drei Terminen die gesamte Tastatur erarbeiten, einschließlich der wichtigsten Regeln nach DIN 5008. Und so ganz nebenbei erhalten Sie noch eine Einführung in die Grundfunktionen der Textverarbeitung.

Vorkenntnisse am PC s
ind nicht erforderlich.

GWL10 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Osterferien
Mi, 25. März 2015, 08.30–13.00 Uhr
Do, 26. März 2015, 08.30–13.00 Uhr
Fr, 27. März 2015, 08.30–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
98,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWL12 Elke Meyerdierks
Wochenendseminar
Fr 26. - So 28. Juni 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–15.00 Uhr
So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
98,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

HWL13 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 31. August 2015, 08.30–13.00 Uhr
Di, 01. September 2015, 08.30–13.00 Uhr
Mi, 02. September 2015, 08.30–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
98,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Tastschreiben am PC für Kids (9-13 Jahre)

Mit einer modernen Methode der Kombination von Bewegungs- und Überlegungsabläufen lassen sich alle Arten von Bewegungsabläufen auf der Tastatur so schnell und sicher erlernen, dass an vier Tagen die gesamte Tastatur erarbeitet wird, einschließlich der wichtigsten Regeln nach DIN 5008. Und so ganz nebenbei erhält man noch eine Einführung in die Grundfunktionen der Textverarbeitung.

Keine Vorkenntnisse am PC erforderlich.

*Schüler-Kursgebühr 89,- € /
Gebühr Geschwisterkind 67,- €*

GWL20 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Osterferien
Mo, 30. März 2015, 09.00–12.30 Uhr
Di, 31. März 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 01. April 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 02. April 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWL21 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Osterferien
Di, 07. April 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 08. April 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 09. April 2015, 09.00–12.30 Uhr
Fr, 10. April 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

GWL22 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 27. Juli 2015, 09.00–12.30 Uhr
Di, 28. Juli 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 29. Juli 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 30. Juli 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWL23 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 17. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Di, 18. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 19. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 20. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- € inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Schneller Schreiben am PC

(Maschinelle Texterstellung – Trainingskurs)

- Geschwindigkeitstraining einschließlich Leistungstests; DIN 5008 und DIN 676
- Briefgestaltung nach Direktdiktat; Wichtiges aus der neuen Rechtschreibung

Teilnahmevoraussetzung:
Kenntnisse im 10-Finger-Tastschreiben (mindestens 100 Anschläge/Min.).
Ziel: 150, 180 oder 230 Anschläge.

GWL31 Elke Meyerdierks
Mo + Mi 17.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 9. Februar 2015
Prüfungstermin nach Vereinbarung
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 72,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11
Prüfungsgebühr: 25,- €

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Büroorganisation und -technik

Büroorganisation und Bürotechnik

FK-Office
Büro-FK

Selbst in einem Büro mit modernster technischer Ausstattung müssen bestimmte Grundlagen der Büroorganisation beachtet werden.

Ziel dieses Lehrgangs ist es, Kenntnisse und Arbeitstechniken zu vermitteln, damit die Bürotätigkeiten selbstständig und eigenverantwortlich erledigt werden können:

- Zweckmäßige und funktionsgerechte Büroeinrichtung
- DIN-Normen und Papierformate
- Bearbeitung der Ein-/Ausgangspost: Paket-/Briefpost, Faxe, Mails etc.
- Schriftgutverwaltung - die übliche Ablage und/oder Informationen speichern im EDV-System
- Rationelles Bearbeiten der Korrespondenz - Serienbriefe, Textbausteine etc. mit Word
- Terminplanung - der gute alte Kalender und/oder Outlook
- Telekommunikation und Informationsübertragung (Internet etc.)

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Bürofachkraft (VHS)“ und „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: nach Absprache.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWL30 Elke Meyerdierks
Do, 19.00–21.15 Uhr, ab 05. März 2015
13 Termine, 39 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Organisation/Führung/Kommunikation

FK-Office

Die Einbindung in das soziale Gefüge eines Unternehmens, die Einordnung in die betriebliche Struktur und der Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen sind wichtige Bestimmungsfaktoren für die Zufriedenheit der Beschäftigten. Kenntnisse der Organisationslehre, der Personalführung und der Kommunikationspsychologie sind erforderlich, um betriebliche Arbeits-, Gesprächs- und Konfliktsituationen analysieren und einordnen zu können.

Das Modul Organisation, Führung und Kommunikation vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten:

- Betriebliche Organisationslehre
- Personalführung
- Kommunikationspsychologie und Verhalten in betrieblichen Gesprächssituationen

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 23.01.2016.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWL41 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr, ab 21. September 2015
13 Termine, 52 Unterrichtsstunden, 182,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Korrespondenz/Protokollführung Teil 1: Rechtschreibung und Interpunktion

FK-Office

Zu den alltäglichen Aufgaben im Büro gehört die sichere Beherrschung von Rechtschreibung und Interpunktion. Wie vertraut sind Ihnen die seit 2007 geltenden amtlichen Regeln der neuen Rechtschreibung? Wann schreibt man groß, wann klein? Was wird getrennt geschrieben, was zusammen? Welche Worte schreibt man mit ß, welche mit ss?

Der Teil 1 kann in Verbindung mit Teil 2 und Teil 3 sowie einer Abschlussprüfung als Modulbaustein „Korrespondenz/Protokoll führung“ verwendet werden, der ein Baustein im Lehrgangssystem „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“ ist.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 04.07.2015.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWL42 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr, ab 02. März 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 60,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Korrespondenz/Protokollführung Teil 2: Schriftverkehr, maschinelle Texterstellung, (DIN 5008/676)

FK-Office

Ansprechend gestaltete und gut formulierte Geschäftspost wirkt nicht nur modern im Stil, sondern ist vor allem effektiv in der Wirkung. Dazu gehören neben dem Schriftverkehr beim Warenbezug und Zahlungsverkehr auch Einladungen, Rundschreiben und E-Mails. Die Schreib- und Gestaltungsregeln der DIN 5008 werden ausführlich erläutert.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Der Teil 2 kann in Verbindung mit Teil 1 und Teil 3 sowie einer Abschlussprüfung als Modulbaustein „Korrespondenz/Protokoll führung“ verwendet werden, der ein Baustein im Lehrgangssystem „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“ ist.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 04.07.2015.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWL43 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr, ab 13. April 2015
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 74,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Korrespondenz/Protokollführung Teil 3: Protokollführung und -erstellung

Protokolle und Besprechungsnotizen aussagekräftig und korrekt verfassen, ob im Beruf oder bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit - in Besprechungen, Sitzungen oder Versammlungen. Bei der Einführung in das Thema lernen Sie unterschiedliche Protokollarten kennen, den Aufbau und die äußere Gestaltung eines Protokolls, was Sie aufnehmen müssen und was nicht, wie sich Rede und Wiedergabe im Protokoll unterscheiden und welche rechtlichen Vorgaben zu beachten sind. Im praktischen Teil können Sie Aufnahmetechnik und Formulierungen üben und am PC ein Protokoll erstellen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Der Teil 3 kann in Verbindung mit Teil 1 und Teil 2 sowie einer Abschlussprüfung als Modulbaustein „Korrespondenz/Proto kollführung“ verwendet werden, der ein Baustein im Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“ ist.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 04.07.2015.

Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWL44 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr, ab 18. Mai 2015
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 88,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Das Lehrgangssystem „Bürofachkraft (VHS)“ wird in aktualisierter, erweiterter Form unter dem Titel „Geprüfte Fachkraft Office (VHS) angeboten. Teilnehmer des bisherigen Lehrgangssystems „Bürofachkraft (VHS)“ können diesen zu Ende führen.

Kursangebote nach Maß

Ihre Mitarbeiter, Ihre Abteilung, Ihre Gruppe oder Sie benötigen Unterricht, der passgenau auf Ihre zeitlichen und inhaltlichen Bedürfnisse abgestimmt ist? Wir machen Ihnen gerne kurzfristig ein Angebot:

Telefon 0531 2412-0
info@vhs-braunschweig.de

1. Halbjahr
2015

Zurück in den Beruf Seite 137
Computerkurse für Frauen Seite 138
Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf e. V. Seite 140
Grundlagen der Büroarbeit Seite 142
Selbstcoaching und Kommunikation Seite 143
Bewerbung / Jobsuche Seite 146
Existenzgründung für Frauen Seite 147
Frauen in Führungspositionen Seite 149
Väter / Elternzeit Seite 149

Dietlinde Tartler
Leiterin Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Dorothee Hermann
Leiterin Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf

Inga-Verena Schwanke
Sachbearbeiterin

Zurück in den Beruf

Der Weg zurück ins Berufsleben ist für Frauen, die sich mehrere Jahre ihrer Familie gewidmet haben, nicht leicht. Der Arbeitsmarkt, die Anforderungen in den Berufen, die Bewerbungsstrategien, aber auch viele gesetzliche Regelungen haben sich geändert. Je länger die berufliche Auszeit, desto unsicherer fühlen sich viele Frauen und trauen sich den Neustart nicht zu oder sehen keine Möglichkeit, Familie und beruflichen Wiedereinstieg zu vereinbaren.

Wir bieten Berufsrückkehrerinnen, aber auch Frauen, die noch in der Familienphase sind, ein Programm an, das sie auf den Wiedereinstieg vorbereitet – zu familienfreundlichen Zeiten am Vormittag.

Informationsveranstaltung

In dieser Veranstaltung geben wir Ihnen einen Überblick über alle Frauenkurse im aktuellen Halbjahr. Nach Wunsch vereinbaren wir zeitnah individuelle Termine, wo wir Ihnen bei der Zusammenstellung der für Sie passenden Kurse oder Programmbausteine behilflich sind.

Do, 5. Februar 2015 ,10–11.30 Uhr

Volkshochschule Haus Heydenstraße 2, Raum 1.09
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.

Informationsveranstaltung zum Programm „Zurück in den Beruf"

In dieser Veranstaltung geben wir Ihnen einen Überblick über alle Frauenkurse im aktuellen Halbjahr. Nach Wunsch vereinbaren wir zeitnah individuelle Termine, wo wir Ihnen bei der Zusammenstellung der für Sie passenden Kurse oder Programmbausteine behilflich sind.

GFA01 Dietlinde Tartler
Do, 10.00–11.30 Uhr am 05. Februar 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Berufliche Orientierung

Der Weg zum Job, der Dich erfüllt
Erlebnisabend

Vorgeschaltet zum Workshop Karriere-Navigator bieten wir Ihnen einen Erlebnisabend an, wo Sie den Karriere-Navigator kennen lernen und die ersten einfachen Übungen und Erfahrungen damit machen.

Die Teilnahme am Erlebnisabend ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop.

GFA04 Dr. Andrea Diehl
Mo, 19.00–21.00 Uhr am 11. Mai 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 10,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Bei Anmeldung zum Workshop GFA07 oder GFA08SO werden die Kosten für den Erlebnisabend GFA04 angerechnet.

Der Weg zum Job, der Dich erfüllt
Workshop

Soll das alles gewesen sein? In mir schlummert doch noch so viel! Könnte ich mich beruflich noch mal neu orientieren? Wie kann ich im privaten und beruflichen Leben mein Potenzial noch besser ausschöpfen? Welcher Job erfüllt mich und macht mich zufrieden? Mit der ganzheitlichen Methode „Karriere-Navigator" helfen wir Ihnen bei der Suche nach der Antwort auf diese Fragen. Gemeinsam entdecken wir auf der Basis Ihrer Lebenssituation, Ihrer vergessenen Kindheitsträume und Leidenschaften, sowie Ihrer schon erworbenen Qualifikationen, Ihre Talente, Stärken und Neigungen (wieder). Lassen Sie sich inspirieren und motivieren, entweder auf dem begonnenen Weg weiterzugehen, diesen Weg in anderer Form fortzusetzen oder sogar einen ganz neuen Weg einzuschlagen.

Das Ziel dieses intensiven Workshops ist die Entwicklung von mindestens drei Ideen für Ihre Zukunft. Sie bekommen eine Vorstellung davon, welche ersten Schritte Sie auf dem neuen Weg gehen können.

Am 11. Mai 2015 findet ein Erlebnisabend (GFA04) zum Kennenlernen des „Karriere-Navigator" statt.

GFA07 Dr. Andrea Diehl
Fr, 15. Mai 2015, 16.00–20.00 Uhr
Sa, 16. Mai 2015, 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
mit Förderantrag 43,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

GFA08SO Dr. Andrea Diehl
Fr, 21. August 2015, 15.00–20.00 Uhr
Sa, 22. August 2015, 10.00–17.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
mit Förderantrag 43,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

„Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will" (Barbara Sher)

Vielleicht befinden Sie sich gerade in der Situation, sich in Ihrem Leben von Umständen oder anderen Menschen leiten zu lassen. Das hat mit Sicherheit auch viele gute Seiten. Doch mit der Zeit sind dabei vielleicht die eigenen Wünsche und Ziele zu sehr in Vergessenheit geraten.

Ziel dieses Seminars ist es, dem eigenen Leben wieder eine Richtung zu geben und Zugang zu den persönlichen Erfolgsstrategien zu finden. Darüber hinaus lernen Sie Methoden kennen, diese in konkrete Ziele zu verwandeln und Schritt für Schritt zur besseren Vermarktung Ihrer Fähigkeiten zu gelangen.

GFA09 Annette Quidde
Sa, 04. Juli 2015, 09.00–17.00 Uhr
So, 05. Juli 2015, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 69,- €
mit Förderantrag 37,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Individuelles Berufscoaching für Frauen

Sie planen Ihren Wiedereinstieg in den Beruf. Sie möchten mit fachlicher Unterstützung z. B. eine oder mehrere der folgenden Fragen beantworten:

- Wo stehe ich jetzt und wo will ich hin?
- Welche Stärken und Ressourcen bringe ich mit?
- Gehe ich zurück in meinen „alten" Beruf oder ist eine andere Tätigkeit denkbar?
- Was hat sich seit „damals" verändert und wie kann ich mich diesen Veränderungen anpassen?
- Wie finde ich den Arbeitsplatz und Arbeitgeber, der zu mir passt?

Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Angebote der Koordinierungsstelle sind:

- Beratung von Frauen zu allen Fragen der beruflichen (Um-) Orientierung
- Seminarangebote von EDV bis Führungstraining
- Geschäftsführung des Überbetrieblichen Verbunds Frau und Beruf e. V.

Die Beratung ist kostenlos,
Termine können telefonisch vereinbart werden.

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE), des Landes Niedersachsen und der Volkshochschule Braunschweig gefördert.

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Europa fördert Niedersachsen

- Ist der Gang in die Selbständigkeit für mich denkbar?
- Was muss ich regeln, damit der Übergang für mich und meine Familie glatt von statten geht?
- Wie gelange ich zu meinem Ziel?

In persönlichen Gesprächen klären wir Ihre Fragen. Wir helfen Ihnen, Struktur in Ihre Situation zu bringen, die Informationen zu erhalten, die Sie brauchen und zielgerichtet zu planen. Wir trainieren gemeinsam praxisbezogene Situationen und Sie bekommen ein persönliches Feedback. Ihr Coach begleitet Sie ein Stück auf Ihrem Weg und gibt Ihnen den Rückhalt, den Sie brauchen, um Ihr Ziel zu erreichen.

Vereinbaren Sie einen Termin und gestalten Sie Ihre berufliche Zukunft!

GFA10 Christiane Leonhardt, Annette Quidde
5 Einzeltermine je 1 Std. nach Vereinbarung
228,- €, mit Förderantrag 117,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum s. Aushang

Computerkurse für Frauen

Erste Schritte am PC

Nutzen Sie die Gelegenheit für Ihre ersten Schritte in die IT-Welt mit Rechner, Maus und Tastatur. Wir möchten Sie vertraut machen mit dem Computer. Was ist Software? Wie funktioniert elektronische Datenverarbeitung? Und was bedeutet was? Wir erklären wichtige Begriffe aus der Welt der Computer und probieren drauflos.

Für alle Neueinsteigerinnen ist dieser Kurs eine empfehlenswerte Vorbereitung für den Kurs GFB „Grundlagen der EDV-Xpert Starter".

GFB01 Merle Hübner
Mi + Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 18. Februar 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 65,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Ordnung ist auch auf dem PC das halbe Leben

Nie wieder stundenlang Dateien suchen und am Rande der Verzweiflung neu erstellen! Auch am PC ist Ordnung das halbe Leben. Wir üben Ordner anlegen, Dateien speichern, verschieben, löschen und wir erarbeiten sinnvolle Ordnerstrukturen, erläutern Ansichten des Explorers und suchen Dateien - damit nichts mehr verloren geht!

Teilnahmevoraussetzung:
PC-Grundkenntnisse

GFB02 Merle Hübner
Mi, 04. März 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Mo, 09. März 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Grundlagen der EDV - Xpert Starter

Xpert

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine grundlegende Einführung in die Arbeit mit dem PC suchen. Der Xpert-Basis-Baustein soll Sie in die Lage versetzen, einen Computer mit Windows sicher zu bedienen und die wichtigsten Anwendungsbereiche des Internets zu nutzen. Praxisorientiertes Arbeiten mit typischen Anwendungssituationen steht im Mittelpunkt des Kurses.

Lehrgangsinhalte:

- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows 7
- Verwaltung von Objekten (Datenträger, Ordner und Dateien) mit dem Windows-Explorer
- Arbeiten im Internet
- E-Mails schreiben und verwalten
- Kennenlernen von grundlegenden Arbeitsabläufen eines Officeprogrammes am Beispiel der Textverarbeitung Word 2010
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Falls Sie keine Vorkenntnisse haben, empfehlen wir den Besuch des Kurses FFB01 „Erste Schritte am PC".
Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass". Anmeldung zur Prüfung im Kurs.
Prüfungsgebühr: 50,- €.
Voraussichtlicher Prüfungstermin:
20.05.2015

GFB03 Silke Scarano
Mi + Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 11. März 2015
15 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 186,- €
inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 103,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Textverarbeitung Basics mit Word 2010

Xpert

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Text komfortabel zu gestalten. In diesem Lehrgang werden die wichtigsten Textverarbeitungsfunktionen behandelt:

- Texte erstellen, bearbeiten und gestalten (Absatz-, Seitenformatierung, Aufzählung, Nummerierung)
- Arbeiten mit Textbausteinen, Erstellen eigener Dokumentvorlagen
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Arbeiten mit Serienbriefen
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV" oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass".
Anmeldung zur Prüfung im Kurs,
Prüfungsgebühr: 50,- €.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
20.07.2015

GFB05 Silke Scarano
Mi + Mo, 08.30–11.30 Uhr, ab 27. Mai 2015
15 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 186,- €
inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 103,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Keine Angst vor Excel

Jede von Ihnen kann Excel lernen, denn Excel ist weder so trocken noch so schwer wie sein Ruf. Anhand von praktischen Beispielen zeigen wir Ihnen, was Sie mit Excel machen und wo Sie das Programm auch im Alltag gewinnbringend einsetzen können.

Der Kurs ist als Vorkurs für GFB07 (Tabellenkalkulation mit Excel 2010) geeignet.

GFB06 Merle Hübner
Di, 05. Mai 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Di, 12. Mai 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Eine Übersicht über das Lehrgangssystem Xpert Europäischer ComputerPass und allen dazugehörenden Kursen finden Sie auf den ersten Seiten im Bereich Computer und Medien.

Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Heydenstraße 2
EG, Raum E16
38100 Braunschweig

Tel. 0531 2412-315
Fax 0531 2412-313

www.vhs-braunschweig.de
www.frau-beruf.de

Dietlinde Tartler
Leiterin
Tel. 0531 2412-324, dietlinde.tartler@vhs-braunschweig.de

Dorothee Hermann
Leiterin der Geschäftsstelle
Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf e. V.
Tel. 0531 2412-414 dorothee.hermann@vhs-braunschweig.de

Inga-Verena Schwanke
Sekretariat
Tel. 0531 2412-315, inga-verena.schwanke@vhs-braunschweig.de

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Xpert

Das Arbeiten mit Excel wird an typischen Anwendungsbeispielen (z. B. Umsatzanalyse, Budgetkontrolle, Rentabilitätsrechnung) erlernt. Inhalte:

- Einsatzbereiche und Anwendungskonzepte
- Aufbau von Kalkulationstabellen
- Verwendung von Formeln
- Einsatz von Kalkulationsmodellen
- Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen
- Darstellung der Ergebnisse in Präsentationsgrafiken
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass“.
Anmeldung zur Prüfung im Kurs.
Prüfungsgebühr: 50,- €.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
17.07.2015

GFB07 Merle Hübner
Do + Fr, 08.30–11.30 Uhr, ab 28. Mai 2015
15 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 186,- €
inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 103,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Präsentationen mit PowerPoint

Xpert

In diesem Lehrgang werden mit Hilfe der modernen Präsentationssoftware MS PowerPoint 2010 grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen, Diagrammen, Organigrammen
- Folienvorlagen, Folienmaster
- wirkungsvoller Farbeinsatz
- typografischen Grundregeln und Darstellungsstrategien
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass“.
Anmeldung zur Prüfung im Kurs

Prüfungsgebühr: 50,- €.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
24.04.2015

GFB08 Merle Hübner
Do + Fr, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 26. Februar 2015
11 Termine, 44 Unterrichtsstunden, 156,- €
inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 88,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Meine erste Präsentatiom mit PowerPoint

Sie haben noch keine Erfahrungen mit PowerPoint und möchten eine Präsentation erstellen? Ihre Pläne gleich in die Tat umsetzen? Inhalte einbinden, Folien und den Ablauf gestalten? Kurz und bündig wird dieser Kurs Sie zum Ziel bringen.

Teilnahmevoraussetzung:
ichere Windowskenntnisse

GFB11 Merle Hübner
Di, 21. April 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Di, 28. April 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010

Xpert

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen.

Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefasst erledigen. Im Verbund mit einem Exchange-Server ergeben sich weitere Möglichkeiten: Der gemeinsame Zugriff auf teamfähige Kalender, globale Adressbücher oder das Arbeiten als Urlaubsvertretung direkt im Postfach.

Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung.

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass“.
Anmeldung zur Prüfung im Lehrgang.
Prüfungsgebühr: 50,-€.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
14.07.2015

GFB12 Elke Meyerdierks
Di, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 19. Mai 2015
7 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 112,- €
inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 66,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Quer durch die Office-Programme 2010 - Stufe 1

Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook, Internet - Einfache Übungen am PC

Schnell gelernt, aber auch schnell vergessen? Gegen das Vergessen wollen wir etwas tun. Mit einfachen Übungen werden Sie fit für den PC. Wir wollen bei jedem Treffen unterschiedliche Programme benutzen und auch miteinander kombinieren. Unkomplizierte Anwendungen für den „ganz normalen PC-Alltag“ stehen im Vordergrund des Unterrichts. Die Aufgaben werden im Umfang und Schwierigkeitsgrad Ihren Wünschen und Bedürfnissen angepasst.

Inhalte:
- Schreiben mit Word
- Rechnen mit Excel
- Wirkungsvoll präsentieren mit PowerPoint
- Kreativ gestalten mit Publisher
- Adressen verwalten in Outlook
- Informationen aus dem Internet holen und verwenden

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse am PC

GFB59 Heide-Marie Appel
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 02. März 2015
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 78,- €
mit Förderantrag 42,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Die Geschäfte des Überbetrieblichen Verbundes führt die Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf Braunschweig

Dorothee Hermann
Leiterin der Geschäftsstelle
Tel. 0531 2412-414
dorothee.hermann@vhs-braunschweig.de

Der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf e. V.

- ist ein branchenübergreifendes Netzwerk familienorientierter Arbeitgeber/-innen in der Region Braunschweig
- ist offen vornehmlich für kleine und mittelständische Betriebe, Freiberufler/-innen, kommunale Einrichtungen, Arbeitgeber-Verbände und -initiativen
- bietet ein Forum für die Entwicklung eines familienfreundlichen Personalmanagements
- versteht sich als Multiplikator für eine zukunftsorientierte Personalpolitik
- ist Mitglied im Unternehmensnetzwerk „Erfolgsfaktor Familie"

Quer durch die Office-Programme 2010 - Stufe 2

Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook, Internet - Einfache Übungen am PC

Durch ausführliche Wiederholungen werden in diesem Kurs Ihre Kenntnisse gefestigt und ganz ohne Druck und in entspannter Atmosphäre wird Ihr Wissen erweitert.

Inhalte:
- Word: Tabellen, Dokumentvorlagen
- Excel: Diagramme
- PowerPoint: Wirkungsvoll präsentieren
- Publisher: Grußkarten
- Outlook: Terminkalender
- Internet: Suchfunktionen

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse in den Office-Programmen entsprechend der Inhalte Stufe 1. Der Besuch der Stufe 1 wird nicht zwingend vorausgesetzt.

GFB61 Heide-Marie Appel
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr,ab 20. April 2015
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 78,- €
mit Förderantrag 42,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Stufe 3

Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook, Internet - Einfache Übungen am PC

In diesem Kurs wiederholen und verwenden wir Stoff aus den bisherigen Unterrichtsstufen. Jedoch wird das Gelernte erweitert und verknüpft, sodass Sie von Stufe zu Stufe selbstständiger arbeiten können.

Inhalte:
- Word:
  Texte umgestalten, Formatvorlagen
- Excel: Wiederholung und Erweiterung
- PowerPoint: Aufgaben und Lösungen
- Publisher: Erstellen einer Broschüre
- Outlook: Adressen verwalten
- Internet: kostenlose Programme

Teilnahmevoraussetzung: Stabile Grundkenntnisse in etwa entsprechend dem Kurs Stufe 2. Der Besuch der Stufe 2 wird nicht zwingend vorausgesetzt.

GFB63 Heide-Marie Appel
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 01. Juni 2015
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 78,- €
mit Förderantrag 42,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Computerviren

Es gibt verschiedene Arten von Computerviren, die völlig unterschiedlich unsere Rechner attackieren. Wir reden von Viren, Würmern und Pferden. Wie erkenne ich die Gefahr und welche Maßnahmen müssen jeweils bei Befall ergriffen werden? Kostenlose Virenschutzprogramme sind nicht immer ausreichend. Warum brauche ich eine Firewall? Wir reden über Password-Fishing, Hacker und Cracker. Abgerundet wird der Kurs mit Infos zu Vorsichtsmaßnahmen und Nutzerregeln im Internet.

GFB64 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 04. Juli 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Sichern Sie Ihre Daten!

Daten auf dem PC, Laptop oder Smartphone müssen vor Viren und Verlust geschützt werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das tun können. Wir führen eine Datensicherung auf externe Datenträger durch und erstellen eine Systemdisk. Wie sicher sind Daten auf Internet-Servern gespeichert? Kann ich Daten von defekten USB-Sticks retten? Was bedeutet Verschlüsselung von Daten und wie mache ich das? Im Internet müssen persönliche Daten vor Missbrauch geschützt werden. Sind sie das auch in sozialen Netzwerken? Wie schütze ich meine Internetdateien vor Google? Sind Homebanking, die Steuererklärung und der Online Personalausweis wirklich sicher? Auf diese und weitere Fragen, die Sie mitbringen können, soll der Kurs Antworten geben.

Teilnahmevoraussetzung:
Windows-Grundkenntnisse

GFB65 Merle Hübner
Mi, 01. Juli 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 08. Juli 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Facebook, Twitter & Co.

Soziale Netzwerke im Internet

Freunde finden, Kontakt halten, dabei sein. Tag und Nacht. Das Internet steht zur Verfügung, wann immer und wo immer wir wollen. Abhörspielzeug in Kinderzimmern und freiwillige Datenauskunft aus dem Wohnzimmer. Der Arbeitsplatz bietet Raum für soziale Netzwerke. Facebook, YouTube, Flickr, Wikipedia, Twitter. Wir bloggen was das Zeug hält. Warum tun wir das und wer sind die Gewinner? Mehr über Nutzen und Risiken sozialer Netzwerke im Internet erfahren Sie in diesem Kurs.

GFB66 Merle Hübner
Mi, 03. Juni 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 10. Juni 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Windows 8/8.1

Schon nach kurzer Einarbeitung in das neue Betriebssystem mit schickem Design möchte man es nicht mehr missen. Denn die neue Startseite im Metro-Look, der Store, die Apps erleichtern die Bedienung und machen Spaß, mit dem Finger oder mit der Maus. Am Desktop kann wie gewohnt gearbeitet werden, während Apps im Andockfenster laufen. Zahlreiche neue Fkt. unterstützen die Dateiverwaltung, den Explorer und die Systemsteuerung. Deren Einstellungen, die Sicherheits- Konfiguration, die Dateiverwaltung und die Installation typischer Apps und natürlich Ihre Fragen werden hier besprochen. Gerade wenn Sie planen, sich einen neuen Rechner zuzulegen, ist es lohnenswert, sich mit Windows 8 zu beschäftigen.

Voraussetzung: Windows- und Office-GK

GFB67 Merle Hübner
Fr 17. - Sa 18. April 2015
Fr, 16.30–19.45 Uhr, Sa, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 50,- €
mit Förderantrag 28,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GFB68 Merle Hübner
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 06. Juli 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 50,- €
mit Förderantrag 28,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Förderantrag für Frauen

Frauen, die seit mindestens 12 Monaten nicht sozialversicherungspflichtig beschäftigt waren und nicht im Leistungsbezug SGBII/III stehen, sowie Mütter in der Elternzeit bezahlen eine ermäßigte Kursgebühr.

Den entsprechenden Förderantrag erhalten Sie in der Koordinierungsstelle, im Kundencenter oder im Internet unter **www.vhs-braunschweig.de**

(bei „Service" „Dateien zum Download")

Windows 8 auf dem Smartphone

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Windows 8 Smartphones kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie sich im Store anmelden und Apps laden und verwalten. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keinem Smartphone fehlen sollten, wird vorgestellt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone bitte mit.

GFB69 Merle Hübner
Do, 19. Februar 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Fr, 20. Februar 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Android Smartphone

Sie haben sich ein Smartphone mit Android Oberfläche zugelegt und möchten mehr über das freie Google Betriebssystem erfahren. Der Kurs richtet sich an Nutzerinnen, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.

Inhalte:
- Grundfunktionen Ihres Android Smartphones
- Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos.
- Anmelden im Play Store, Apps laden und verwalten, Auswahl wichtiger APPs
- Synchronisation mit verschiedenen Diensten

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bringen Sie Ihr eigenes Gerät bitte aufgeladen mit.

GFB70 Merle Hübner
Mi, 29. April 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 06. Mai 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GFB71 Merle Hübner
So, 09.00–16.00 Uhr am 12. Juli 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Mit dem Android Tablet unterwegs im Internet

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Android Tablets kennen, um sich sicher im Internet zu bewegen. Dank des Touch-Displays wird das Surfen im Internet zu einer schicken Fingerübung. Überall fernsehen? Oder lieber lesen? Das mobile Tablet fungiert auch als E-Book Reader. Aber auch das Präsentieren von Fotos oder die Suche nach geeigneten Videos werden mit dem Tablet zum Kinderspiel. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Android Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bringen Sie Ihr Gerät bitte aufgeladen mit.

GFB72 Merle Hübner
Mi, 17. Juni 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 24. Juni 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GFB74 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 09. Mai 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Schnelles Finden im Internet

Googeln Sie nur oder suchen Sie schon? Na ja, wenn schon googeln, dann richtig. Suchfilter und Operatoren können die Suche genauer eingrenzen und schneller zum Ziel führen. Warum werden welche Suchergebnisse von den Suchmaschinen geliefert? Wie weit geht die Werbung?

Weitere Suchmaschinen werden vorgestellt für die thematische Suche oder die Archivsuche. Welche Wege und Möglichkeiten gibt es einmal Gefundenes wiederzufinden? Auch die neue Suche unter Windows 8 ist ein Thema. Und natürlich, schon aus Gründen der Sicherheit, suchen wir den richtigen Suchbegriff. Damit Sie sich nie wieder im Web verlaufen.

GFB75 Merle Hübner
Mi, 08.15 - 11.30 Uhr am 13. Mai 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 21,- €
mit Förderantrag 13,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Schnittstelle Internet

Input und Output am Computer befinden sich im Wandel. Wird der neue Laptop ein Chromebook? Wer navigiert mein Auto? Neue Hardware steuert Haushaltsgeräte per Internet. Internettelefonie, neue Dienste am Smartphone und SMS braucht bald niemand mehr.

Zahlreiche Schnittstellen für die moderne Internetnutzung: Lieferservice, Carsharing, E-Books lesen, Unterkünfte buchen und das tägliche Networking. Reiseberichte können schon unterwegs am mobilen Computer erstellt werden. Um die praktische Nutzung der Schnittstelle Internet zu gewährleisten, werden Daten in der Cloud gespeichert. Mein Office ist überall. So wird Sicherheit und Synchronisation zu einer Frage von Energie. Zweit- Akku nicht vergessen. Diesen und viele weitere Hardware- und Software-Tipps gibt es dazu im Kurs.

GFB77 Merle Hübner
Mi, 15. Juli 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 22. Juli 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Photoshop Elements

Elements ist das Photoshop-Programm für Einsteiger/-innen

Der Umfang an Werkzeugen zur Fotobearbeitung lässt kaum Wünsche offen. Neben dem Schnellauswahl- oder dem Gerade-Ausrichten-Werkzeug gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Fotobearbeitung: Zuschneiden, Schärfen, Nachbelichten. Mit dem Text-Werkzeug können Grußkarten gestaltet werden. Filter erzeugen Kunstwerke und Assistenten helfen bei komplexen Kreationen. Es können einfach Alben erstellt werden und als Diashow präsentiert werden. Elements beinhaltet aber auch ein Programm zum Organisieren der Dateien. Bringen Sie eigene Fotos auf dem USB-Stick mit. Sie werden staunen, was sich damit alles machen lässt.

GFB79 Merle Hübner
Di, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 17. Februar 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 65,- €
mit Förderantrag 35,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Weiterbildung macht die Berufsrückkehr leichter!

Nutzen Sie die berufliche Auszeit, um sich weiterzubilden.

Bessere Qualifiktionen verbessern Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Auswahl der passenden Kurse und informieren Sie über finanzielle Fördermöglichkeiten.

GFB81 Merle Hübner
Sa, 21. März 2015, 09.00–16.00 Uhr
So, 22. März 2015, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 65,- €
mit Förderantrag 35,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

InDesign CS6 kompakt

Zunächst richten wir die Benutzeroberfläche und die Voreinstellungen ein. Anschließend geht es gleich los mit Textobjekten und deren Textanschluss. Wir erstellen Grafikobjekte, formatieren sie und verpassen ihnen schicke Effekte. Natürlich erzeugen wir auch Tabellen, Inhaltsverzeichnisse und Formatvorlagen. Wir arbeiten mit Ebenen und Objektbibliotheken und kümmern uns um das Farbmanagement. Die Ergebnisse werden als PDF exportiert und gedruckt. Mal sehen, ob wir nicht einen flotten Flyer produzieren.

Teilnahmevoraussetzung:
Windows-Kenntnisse

GFB83 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 18. Juli 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,-€
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Schritt für Schritt zur eigenen Homepage

Sie möchten privat, für Ihre Selbständigkeit, für den Verein oder aus anderen Gründen im Internet präsent sein? Eine individuelle Homepage zu erstellen ist gar nicht so schwer.Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt mit einfachen Mitteln Ihren Internet-Auftritt gestalten können. Sie lernen, wie Sie Ihre Internetseite mit Texten, Bildern und Links systematisch aufbauen und erfolgreich im Internet veröffentlichen. Was ist, wenn meine Homepage fertig ist? Vermarktung, Rechte und Kosten. Wie wird meine Homepage ein Erfolg? Pflege, Auswertung und Aktualisierung.

Teilnahmevoraussetzung:
Gute Windows- und Internet-Kenntnisse

GFB87 Merle Hübner
Fr 24. - So 26. April 2015, Fr, 16.30–19.45 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 78,- €
mit Förderantrag 42,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Fit fürs Büro - Mein Samstag in der VHS

Zum Wiedereinstieg in den Beruf sind aktuelle PC-Kenntnisse zwingend notwendig. Doch wo fang ich an? Was ist ein Muss? Was gibt es Neues? Wie frische ich meine Kenntnisse auf?

Nutzen Sie den Samstag und kommen Sie in die Volkshochschule! In entspannter Atmosphäre beantworten wir Ihre Fragen und probieren die gängigen Office-Programme aus. Ihre Wünsche und Anregungen sind willkommen. Vielfältige Informationen rund um die Arbeit im Büro bekommen Sie dazu.

Word: Grundlagen, Tabellen

GFB95 Heide-Marie Appel
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 30. Mai 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

GFB97 Heide-Marie Appel
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 13. Juni 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

GFB99 Heide-Marie Appel
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 27. Juni 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren

Frauen, die seit mindestens 12 Monaten nicht sozialversicherungspflichtig beschäftigt waren und nicht im Leistungsbezug SGBII/III stehen, sowie Mütter in der Elternzeit bezahlen eine ermäßigte Kursgebühr.

Den entsprechenden Förderantrag erhalten Sie in der VHS Braunschweig.

Grundlagen der Büroarbeit

Ansprechende Geschäftsbriefe und E-Mails

Geschäftskorrespondenz in Papierform oder als E-Mail lebt nicht nur vom Inhalt. Auch die Form muss stimmen. Schließlich vermitteln Briefe und E-Mails, die im Namen eines Unternehmens verschickt werden, ein bestimmtes Bild vom Unternehmen. Ansprechend gestaltete, klar formulierte Geschäftspost wirkt nicht nur modern im Stil, sondern ist vor allem effektiv in der Wirkung. Dabei sollten die Schreib- und Gestaltungsregeln der DIN 5008 beachtet werden.

Teilnahmevoraussetzung: GK in Word

GFE02 Heide-Marie Appel
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 11. Juli 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 34,- €
mit Förderantrag 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

DIN 5008 - Was Sie wissen sollten

Sind die Regeln der DIN 5008 für Sie ein „Buch mit sieben Siegeln“? Das lässt sich schnell ändern! In diesem Kurs lernen und üben Sie:

- wie Sie Briefe übersichtlich und DIN-gerecht gestalten
- die korrekte Anordnung im Anschriftenfeld
- welche Angaben in E-Mails gesetzlich vorgeschrieben sind
- wie Zahlen, Telefon- und Postfachnummern gegliedert werden
- wann und wo Leerzeichen gesetzt werden
- den Unterschied zwischen Binde- und Gedankenstrich und, und, …

GFE05 Leonore Stolte
Sa, 09.00–14.00 Uhr am 09. Mai 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 28,- €
mit Förderantrag 17,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

EDV-Sommerfestival für Frauen 2015

E-Mail Windows Computer Grafik Outlook Word

in Kooperation mit dem Gleichstellungsreferat Stadt Braunschweig

Jedes Jahr in den Sommerferien
veranstaltet die VHS
das EDV-Sommerfestival für Frauen

24. – 28. August

Wie sicher sind Sie? Die aktuellen Rechtschreibregeln

Wie vertraut sind Ihnen die seit 2007 geltenden amtlichen Regeln der neuen Rechtschreibung? Wann schreibt man groß, wann klein? Was wird getrennt geschrieben, was zusammen? Welche Worte schreibt man mit ß, welche mit ss? Das oder dass? Rauhfaser oder Raufaser?

In diesem Kurs lernen und üben Sie
- die Groß- und Kleinschreibung
- die Getrennt- und Zusammenschreibung
- s-Laute

Ganz nebenbei lernen Sie die eingedeutschte Fremdwortschreibung kennen und sind vielleicht erstaunt, dass aus der Gemse eine Gämse geworden ist.

GFE08 Leonore Stolte
Fr, 29. Mai 2015, 16.30–19.00 Uhr
Fr, 05. Juni 2015, 16.30–19.00 Uhr
2 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 28,- €
mit Förderantrag 17,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Punkt, Komma, Strich - Zeichensetzung heute

Sind Sie immer sicher, ob das Komma am richtigen Platz steht? Oder sollten Sie besser einen Punkt machen? Satzzeichen - richtig gesetzt - gliedern Texte, erleichtern das Lesen und damit das Verständnis. In diesem Kurs lernen und üben Sie die wichtigsten Regeln der Zeichensetzung und gewinnen so mehr Sicherheit. Ganz nebenbei erfahren Sie gleichzeitig etwas über den guten Satzaufbau und einen flüssigen Briefstil.

GFE11 Leonore Stolte
Sa, 09.00–14.00 Uhr am 13. Juni 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 28,- €
mit Förderantrag 17,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Protokollführung in Beruf und Ehrenamt

Ob im Beruf oder bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit - in Besprechungen, Sitzungen oder Versammlungen wird Protokoll geführt. Bei der Einführung in das Thema lernen Sie unterschiedliche Protokollarten kennen, den Aufbau und die äußere Gestaltung eines Protokolls, was Sie aufnehmen müssen und was nicht, wie sich Rede und Wiedergabe im Protokoll unterscheiden und welche rechtlichen Vorgaben zu beachten sind. Im praktischen Teil können Sie Aufnahmetechnik und Formulierungen üben und am PC ein Protokoll erstellen.

Voraussetzung:
Grundkenntnisse in der PC-Anwendung

GFE13 Leonore Stolte
Fr, 12. Juni 2015, 16.30–19.45 Uhr
Fr, 19. Juni 2015, 16.30–19.45 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 34,- €
mit Förderantrag 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Selbstcoaching und Kommunikation

Ermutigungs-Training (Encouraging Training, Schoenaker-Konzept®)

Mit genügend Mut sind wir allen Aufgaben in Beruf, Familie und Gemeinschaft gewachsen.

Doch nicht immer sind wir „guten Mutes". In diesem Training üben Sie aktiv....
- Ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen, zu schätzen und zu nutzen
- sich weniger von der bisherigen Fehlerorientierung einschränken zu lassen
- Ihre Einzigartigkeit und Ihre Bedürfnisse zu erkennen
- sich bewusst Ziele zu setzen und diese zu verfolgen
- einen guten Umgang mit sich selbst und anderen Menschen zu finden
- die eigenen Zweifel zu überwinden
- mehr Mut zu entwickeln, Neues anzugehen und Altes loszulassen

Informationen und praktische Übungen wechseln mit Gesprächsrunden und Entspannungselementen ab. Eine Veränderung im Denken und neue, positivere Verhaltensmuster werden stetig trainiert. Sie entwickeln eine mutigere und optimistischere Haltung sich selbst und Ihren Mitmenschen gegenüber. Durch die gewonnene Gelassenheit erwächst Kraft für die Veränderungen belastender Situationen.

Bitte ein Notizheft (DIN A5) mitbringen.

GFG01 Antje Lemke
Do, 18.30–20.00 Uhr, ab 07. Mai 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 98,- €
mit Förderantrag 50,- €
VHS Güldenstraße 21; Raum G 3.13

SelbstCoaching mit NLP - Ziele benennen und verwirklichen

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmerinnen eine Strategie, mit der sie systematisch berufliche, aber auch persönliche Ziele formulieren und erreichen können. Das Wochenendseminar vermittelt Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), die zeitnah zu konkret greifbaren Veränderungen führen. Die angewandten Methoden werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Wichtiger Bestandteil des Seminars ist das aktive Ausprobieren und Einüben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise erwerben die Teilnehmerinnen sowohl das erforderliche systematische Verständnis der SelbstCoaching- Techniken als auch praktische Kompetenz in deren Anwendung.

GFG04 Prof. Dr. Friedrich Lohmann
Sa 18. - So 19. April 2015
Sa, 09.30–16.30 Uhr, So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 69,- €
mit Förderantrag 37,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

SelbstCoaching mit NLP - Den Weg frei machen für Veränderungen

Einschränkende Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten können es schwer bis unmöglich machen, berufliche aber auch persönliche Ziele zu erreichen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen solche einschränkenden Überzeugungen aufzulösen, durch förderliche zu ersetzen und so buchstäblich den Weg frei zu machen, um gewünschte Veränderungen in die Tat umzusetzen. Die vermittelten Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Wichtiger Bestandteil des Seminars ist das aktive Ausprobieren und Einüben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise erwerben die Teilnehmerinnen sowohl das erforderliche

Die Volkshochschule Braunschweig engagiert sich seit 2006 zusammen mit Vertretern aus Wirtschaft, Institutionen und Verbänden im Braunschweiger Bündnis für Familie. Gemeinsam wollen wir die Situation der in Braunschweig lebenden Familien verstärkt in den politischen und gesellschaftlichen Blickpunkt rücken.

Braunschweiger Bündnis für Familie

Der 2007 gegründete Verein „Lokales Bündnis für Familie e. V." hat sich zum Ziel gesetzt die Situation der Familien vor Ort zu verbessern und Berufstätige bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen. Den derzeitigen Schwerpunkt bilden Angebote zur Entlastung bei der Kinderbetreuung.

Weitere Infos: www.bsbff.de

systematische Verständnis der Selbst-Coaching-Techniken als auch praktische Kompetenz in deren Anwendung.

GFG07 Prof. Dr. Friedrich Lohmann
Sa 06. - So 07. Juni 2015
Sa, 09.30–16.30 Uhr, So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 69,- €
mit Förderantrag 37,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Gespräche gelassen meistern

Sicher erinnern Sie sich an eine Gesprächssituation in der sie nervös, aufgeregt, verängstigt, verärgert oder sogar wütend waren. Wahrscheinlich ist das Gespräch dann aus dem Ruder gelaufen. Doch es geht auch anders. Wir betrachten gemeinsam an diesem Seminartag kommunikative Fehltritte, lernen kommunikationsfreudige Hilfsmittel kennen und setzen diese dann in der Unterhaltung ein und um. So wappnen wir uns positiv und konstruktiv für kommende Gesprächssituationen. Darüber hinaus arbeiten wir an unserer Einstellung, denn eine gute Gesprächsführung hängt entscheidend von unserer Haltung ab.

Inhalte:
- Die drei K´s in der Kommunikation
- Du- und Ich-Botschaften
- Killwörter
- Das gute Zuhören
- Das 4-Ohren-Modell
- Rapport
- Körpersprache
- Frühzeitig streiten
- Nein-Sagen

GFG10 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 26. April 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 39,- €
mit Förderantrag 22,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Mit Verhandlungsgeschick und Duchsetzungskraft

Verhandeln ist ein ständiger Prozess im Alltag und im Beruf. Wir wollen unsere Anliegen vermitteln, unsere Interessen vertreten und uns durchsetzen. Dabei lassen sich Frauen immer noch zu oft von männlichem Imponiergehabe beeindrucken und bleiben stumm. Das muss nicht sein! Lernen Sie Ihre eigenen Interessen zu vertreten und sich durchzusetzen, denn geschicktes und geübtes Verhandeln gibt Stärke und schafft befriedigende Ergebnisse.

Ziel ist es, den selbstsicheren Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen - von der mündlichen Auftragsklärung bis zum fachlichen Feedback - zu erlernen.

Inhalte:
- Verhandlungsstile
- Überzeugungsfähigkeit
- Argumente zielgerichtet einsetzen
- Mit unfairen Tricks umgehen
- Sach- und Beziehungsebene
- Mehr Durchsetzungskraft
- Regeln für die erfolgreiche Gesprächsführung
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

HFG13 Kathrin Heitbreder
Fr, 16.00–20.00 Uhr am 20. November 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
mit Förderantrag 15,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Selbstsicher reden und selbstbewusst kommunizieren

Sind Sie es auch Leid, übersehen und nicht gehört zu werden?

Fällt es Ihnen auch schwer, Ihre Meinung vor einer Gruppe von Menschen klar und überzeugend zu äußern und Ihre Interessen auch gegenüber Männern zu vertreten? Da Sprache erlernt und nicht angeboren ist, müssen wir uns mit Unsicherheiten, sprachlichen Schwierigkeiten und Redeängsten nicht abfinden. Lernen Sie Selbstbewusstsein auszustrahlen und sich Gehör zu verschaffen.

Trainieren Sie Selbstsicherheit und Körpersprache und erlangen Sie Schlagfertigkeit.

Inhalte:
- Den blinden Fleck erkennen
- Selbstsicherheit und Präsenz
- Unterschiede zwischen Männer- und Frauenkommunikation
- etwas auf den Punkt bringen
- Überzeugungsfähigkeit
- Schlagfertigkeit

In Zwiegesprächen, Diskussionen und im Vortrag können Sie mit Gleichgesinnten Ihre Fähigkeiten verbessern und so sicherer werden und Spaß am Reden erlangen!

GFG16 Kathrin Heitbreder
Do, 23. April 2015, 08.30–11.45 Uhr
Fr, 24. April 2015, 08.30–11.45 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Durch Körpersprache zu mehr Souveränität

Wir sprechen immer. Auch ohne Worte. Die Körpersprache ist unser elementarstes Kommunikationsmittel. Und doch schöpfen wir bei weitem nicht alle unsere Möglichkeiten aus. Die meisten Menschen wenden Körpersprache instinktiv an und verstehen sie instinktiv bei anderen Menschen, sind sich jedoch über deren Wirkung im Unklaren. Vor allem in Stresssituationen. Der Körper zeigt deutlich sein Unwohlsein. Geht es uns gut, kriegen wir das mit dem „wo lassen wir die Arme" noch hin. Doch in einer stressvollen oder angespannten Situation machen die Hände was sie wollen. In diesem Seminar schärfen wir unsere Sinne, um uns unserer eigenen Körpersprache bewusst zu werden und um die nonverbalen Signale unseres Gegenübers besser einzuschätzen und gekonnter mit ihnen umzugehen.

GFG18 Irene Merbitz-Flentje
So, 09.30–16.00 Uhr am 31. Mai 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 39,- €
mit Förderantrag 22,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Das eigene Image - Selbstbild und Fremdbild

Kennen Sie das Bild, das andere von Ihnen haben? Oder sagen wir besser: Die unterschiedlichen Bilder. Jede Person hat ein „Image". Manche Menschen fühlen sich - gerade im Beruf - verkannt. „Die anderen denken, ich bin eine graue Maus. Man traut mir nichts zu. Jeder denkt, ich bin eine Furie..."

Dabei ist doch alles ganz anders. Von ungefähr kommt so ein Eindruck jedoch nicht. Unsere Begegnungen sind von „Momentaufnahmen" geprägt. So kann es sein, dass ein einzelner Augenblick diesen Eindruck geformt hat und wiederkehrende Situationen ihn untermauern. In diesem Seminar geht es um die Fremd- und

K.N.U.T.

Das Kinder-Notfall-Unterbringungs-Telefon

Bei einem spontanen Ausfall Ihrer Kinderbetreuung rufen Sie bei uns an.

Wir schicken kurzfristig eine zuverlässige, von uns geschulte Betreuerin zu Ihnen nach Hause.

Braunschweiger Bündnis für Familie

Zwei Probleme - ein Anruf!

Tel. 0178 19 56 29 - 1
Tel. 0178 19 56 29 – 5

Pa.U.L.A.

Partner für Unterbringungs-Leistungen auf Abruf

Dienstreise, Projektbesprechung, Konferenz in der Schule ... oft ist absehbar, dass ein Termin sich über die normale Kinderbetreuungszeit hinaus erstreckt. Rufen Sie bei Pa.U.L.A. an. Eine unserer Bertreuerinnen kommt zu Ihnen nach Hause und kümmert sich liebevoll um Ihr Kind/Ihre Kinder.

Betreuungszeiten: 7–19 Uhr. Darüber hinaus sind persönliche Absprachen möglich. Maximale Betreuungsdauer zwei Tage. Kosten: 8,- € / Betreuungsstunde

Selbstwahrnehmung und darum, beides in Übereinstimmung zu bringen. So können wir sicher sein, dass wir so gesehen werden, wie wir sind und wie wir gesehen werden wollen.

Ein ausführliches Handout ist in den Kursgebühren enthalten.

GFG19 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 07. Juni 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 44,- €
mit Förderantrag 25,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Strategien für einen gelassenen Umgang mit Kritik

Viele Menschen empfinden Kritik als Herabsetzung ihrer Person. Das muss nicht sein, denn Kritik kann auch konstruktiv geäußert werden. Und doch, manchmal ist sie einfach der Hammer. Darum ist es wichtig zu lernen, in Kritiksituationen gelassen zu bleiben, unsachliche Kritik zurückzuweisen und konstruktive Kritik selbstsicher anzunehmen. Sind wir die Kritikgeber, ist es wichtig, ein konstruktives Gesprächsklima zu schaffen.

Inhalte:

- Entspannungs- und Atemübungen
- Mentale Übungen zur Stärkung unserer Abwehr
- Gut zuhören
- Das 4-Ohren-Modell
- Reden, reden, reden
- Konstruktive Kritik geben

In entspannter Atmosphäre werden verschiedene Strategien ausprobiert.

GFG22 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 21. Juni 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 39,- €
mit Förderantrag 22,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Professionelles Auftreten durch Statusarbeit

Von Schauspielern und Schauspielerinnen erwarten wir Bühnenpräsenz.

Und wir? Wir stehen vor allem im Berufsleben auch auf der Bühne, auf ganz unterschiedlichen Schauplätzen und in vielfältigen Rollen,in Situationen mit Klienten/-innen, Kunden/-innen, Kollegen/-innen oder Vorgesetzten. Gerade Frauen rutschen in Krisengesprächen oder bei einem übergroßen Chef/Chefin in den niedrigen Status.

Um souverän agieren zu können ist es wichtig, sich der jeweiligen Rolle und des Status der Beteiligten bewusst zu sein und Techniken zu kennen, um einen professionellen und authentischen Eindruck zu erzielen.

In dem Seminar kommen viele praktische Übungen aus dem Schauspielunterricht zum Tragen. Ebenso Impro-Spiele, um sich seines eigenen Status bewusst zu werden, um dann besser reagieren zu können. Also, ein bewegtes und bewegendes Seminar.

Dabei geht es z. B. um folgende Inhalte:

- Statusarbeit (In welcher Rolle bin ich?)
- Unsere äußere Hülle (Was Kleidung mit uns macht)
- Sprache entrümpeln
- Erfolgsfaktor Körpersprache
- Schauspieltechnik
- Interaktion / Improvisation

GFG24 Irene Merbitz-Flentje
Sa 27. - So 28. Juni 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–14.15 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 58,- €
mit Förderantrag 32,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Ich lasse mich nicht unterkriegen

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wieso manche Menschen aus belastenden Situationen nicht nur unbeschadet, sondern gestärkt hervorgehen, während andere unter ähnlichen Situationen leiden und krank werden.

- Woher kommt diese psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz)?
- Was haben resiliente Menschen, was andere nicht haben?
- Und vor allem: Was können wir von ihnen lernen?

Im Kurs beschäftigen wir uns mit der Frage unserer eigenen Widerstandsfähigkeit und wie wir diese weiter ausbauen können, um dem täglichen Leistungsdruck und den Krisen in unserem Leben nicht nur besser gewachsen zu sein, sondern um auch gestärkt aus ihnen hervorgehen können.

GFG25 Christiane Leonhardt
Sa, 09.00–16.30 Uhr am 11. Juli 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 39,- €
mit Förderantrag 22,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Leichter Entscheidungen treffen

Täglich müssen wir kleine oder große Entscheidungen treffen: Karriere oder Familie? Job-Wechsel oder Weiterbildung? Wellness-Urlaub oder Rundreise? Das rote oder das blaue Kleid? Pizza oder Salat?

„Große“ Entscheidungen kosten viel Kraft und Energie. Je mehr Wahlmöglichkeiten wir haben, je weitreichender die Konsequenzen sind, umso schwerer fällt es, sich für eine Lösung zu entscheiden. Soll ich meinem Verstand folgen oder meiner Intuition? Wenn die Situation kompliziert erscheint, fühlt man sich schnell hilflos. Unser „Kopf!“ sagt uns etwas anderes als der „Bauch“, das „Herz“ möchte ganz etwas anderes. Quälende Zweifel kommen auf und blockieren uns. Aus Angst vor falschen Entscheidungen neigen wir dazu uns vor der Entscheidung zu drücken und überlassen sie anderen. Doch kommen unsere eigenen Interessen dabei häufig zu kurz. Je eher Sie Klarheit über Ihre echten Bedürfnisse, Ihre wahren Ziele haben, desto schneller können Sie eine tragfähige Entscheidung treffen. In diesem Workshop lernen Sie geeignete Methoden kennen, die es Ihnen leichter machen. Ziel ist es, dass Sie für sich selbst eine zu Ihnen passende Strategie entwickeln.

GFG27 Leonore Stolte
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 25. April 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 35,- €
mit Förderantrag 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Die Beratung ist entgeltfrei!
Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin: 0531 2412-315 oder -324

Volkshochschule
Haus Heydenstraße 2
EG, Raum E16

Einzelberatung bei Praktikums-/Arbeitsplatzsuche und Aufnahme in einen Bewerberinnenpool

Für Frauen, die sich im Anschluss an das Programm auf die Praktikums- oder Arbeitsplatzsuche begeben wollen, bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf kostenlose Beratungsgespräche an sowie die Aufnahme der Bewerbungsunterlagen in einen Bewerberinnenpool, welcher den Betrieben des Überbetrieblichen Verbundes Frau und Beruf e. V. zugänglich ist.

Raus aus dem Hamsterrad. Zeit- und Selbstmangement

Haben Sie auch den Eindruck, dass Ihnen die Zeit davonrennt, die Doppelbelastung als Beruftätige und Mutter dazu führt, dass Sie sich ständig abhetzen müssen?

Beim Zeitmanagement geht es darum Prioritäten zu setzen, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen, um strukturierter zu arbeiten. Durch zielorientierte Planung vereinfachen wir uns den Alltag. Es geht aber auch um die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Lebensbereichen und die Balance, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten um zufrieden und selbstbestimmt zu leben.

Inhalte:
- Grundlagen des effektiven Zeit- und Selbstmanagements
- Zieldefinition
- Persönliche Arbeitsgewohnheiten
- Zeitfallen erkennen und ausschalten
- Prioritäten bewusst setzen nach der ABC-Analyse
- Verbesserung der eigenen Arbeitsorganisation in Form von Tagesplänen nach der ALPEN-Methode
- Tipps für kreative Chaosfrauen

GFG29 Kathrin Heitbreder
Mi, 03. Juni 2015, 08.30–11.45 Uhr
Do, 04. Juni 2015, 08.30–11.45 Uhr
Fr, 05. Juni 2015, 08.30–11.45 Uhr
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 53,- €
mit Förderantrag 29,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Mich hört keiner

Stimmtraining für Powerfrauen und solche, die es werden wollen

Sich durchsetzen, führen und andere überzeugen gelingen viel besser, wenn das, was man zu sagen hat, nicht nur klug ist, sondern sich auch gut anhört. Durch die Stimme treten wir mit anderen in Kontakt. Die Stimme prägt das Bild, das wir anderen von uns vermitteln. Die Stimme ist ein entscheidendes Sympathie-Kriterium. Haben Sie auch manchmal das Gefühl, sich stimmlich nicht durchsetzen zu können? Werden Sie beim längeren bzw. lauteren Sprechen schnell heiser? Dagegen können Sie etwas tun.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen und Techniken kennen, um für kommende Stimmstrapazen gewappnet zu sein. Sobald unsere Stimmkraft zunimmt, wächst unser persönlicher Ausdruck.

Lernen Sie:
- Mit Resonanz zu sprechen
- Atemtechnik
- Eine lebendige Stimme zu entfalten
- Kraftvoll zu sprechen
- Ausgezeichnete Artikulation
- Im Eigenton zu sprechen

GFG31 Kathrin Heitbreder
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 18. April 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.10

Die Hauptrolle spiele ich!

Selbstsicherheitstraining mit Methoden aus der Theaterpädagogik

Das private und das berufliche Auftreten von Frauen stehen oft in einem engen Zusammenhang. Fühle ich mich in mir sicher, kann ich mich im persönlichen und beruflichen Kontext anderen Menschen besser mitteilen.

Doch wie finde ich innere Sicherheit?

Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, sich auf der Bühne als geschütztem Raum mit Methoden aus dem Theater auszuprobieren. Wir beschäftigen uns mit Körpersprache und Stimme als wichtigen Schlüsseln zu mehr Sicherheit und Erfolg. Übungen aus dem Coaching-Bereich bereiten Sie auf Ihr weiteres Berufsleben vor.

GFG33 Petra Friedenberger
Fr 17. - Sa 18. April , Fr 24. - Sa 25. April 2015
Fr, 17.00–19.15 Uhr, Sa, 10.00–13.15 Uhr
4 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 62,- €
mit Förderantrag 34,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.15

Bewerbung

Weg vom Standard - Meine ganz persönliche Bewerbung

Sie sind dabei, sich für eine neue Stelle zu bewerben? Die vielen Ratgeber verwirren Sie in ihrer Vielfalt eher, als dass sie Ihnen helfen? Sie fragen sich, ob Sie Ihre Bewerbung an bestimmten Standards orientieren sollen, oder ob Sie ihnen eine persönliche Note geben dürfen? Sie haben noch nie eine Bewerbung geschrieben? Oder haben Sie schon unzählige Mappen abgeschickt, ohne den erwünschten Erfolg?

Wenn Sie Ihr ganz persönliches Bewerbungspaket schnüren und/oder einfach mehr Sicherheit im Bewerbungsprozess erlangen wollen, dann sind Sie hier richtig.

Wir widmen uns Ihrem individuellen Bewerbungsweg, Ihren Anliegen, Ihren Stärken, Ihrem persönlichen Profil, so dass Sie authentisch und selbstbewusst Ihrem Traumjob ein Stück näher kommen.

GFJ01 Christiane Leonhardt
Sa, 13. Juni 2015, 09.30–16.30 Uhr
Sa, 20. Juni 2015, 09.30–16.30 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
mit Förderantrag 38,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Bewerbung online

Nutzen Sie das Internet zur Stellensuche! Im Kurs lernen Sie verschiedene Jobsuchmaschinen kennen und erfahren, wie Ihre Online-Bewerbung aussehen sollte und was Sie dafür bereithalten müssen. In verschiedenen Job-Portalen können Sie Ihr eigenes Bewerberprofil hinterlegen und aktiv die Suche gestalten, indem Sie auf sich aufmerksam machen. Erstellen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen und erarbeiten Sie in praktischen Übungen, was für den Erfolg einer Online-Bewerbung wichtig ist.

Teilnahmevoraussetzung: Gute PC- und Internet-Kenntnisse erforderlich.

GFJ03 Merle Hübner
Mi, 15. April 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 22. April 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Ihr Weg in die Selbstständigkeit

Sie wollen sich selbstständig machen?

Nutzen Sie unser Beratungsangebot und unsere Seminare für Existenzgründerinnen!

Das gelungene Vorstellungsgespräch

Im Vorstellungsgespräch geht es darum, sich gut in Szene zu setzen, selbstsicher aufzutreten und positiv über sich zu reden. Kurz: Werbung in eigener Sache zu machen. Diese Chance nutzen Sie am besten, wenn Sie sich sorgfältig dafür vorbereiten. Wir unterstützen Sie dabei mit Tipps, Informationen, Übungen.

Inhalte:

- Das optimale Verhalten im Vorstellungsgespräch
- Klassische Entscheidungskriterien
- Der Ablauf eines Vorstellungsgesprächs
- Gute Formulierungen zur Selbstpräsentation
- Souverän auf Fragen reagieren

GFJ07 Kathrin Heitbreder
Mi, 24. Juni 2015, 08.30–11.45 Uhr
Do, 25. Juni 2015, 08.30–11.45 Uhr
Fr, 26. Juni 2015, 08.30–11.45 Uhr
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 54,- €
mit Förderantrag 30,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

„Würden Sie sich einstellen?" Personalauswahl heute

Unternehmen legen bei der Auswahl ihres Personals hohe Maßstäbe an. Deshalb ist es wichtig, dass bei der Bewerbungsstrategie die Sichtweise von Unternehmen bekannt ist und berücksichtigt werden kann. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich bei einer Braunschweiger Unternehmerin, die als Mutter auch die Probleme der Vereinbarkeit von Familie und Beruf kennt, darüber zu informieren, worauf Unternehmen heute bei ihrer Personalauswahl achten und womit Frauen und Mütter in ihren Bewerbungen punkten können.

- Wie sollte die erste Kontaktaufnahme erfolgen (telefonisch, persönlich, per Mail)?
- Warum gute Vorinformationen über das Unternehmen wichtig sind
- Was wird in Unternehmen beim Eintreffen einer Bewerbung beachtet?
- Wie macht eine Initiativbewerbung auf mich neugierig?
- Vermeidbare Fehler
- Wie gehe ich mit „kritischen Punkten" im Lebenslauf oder in meiner aktuellen Lebenssituation um?

Neben diesen und anderen Fragen soll es aber auch um sog. Schlüsselqualifikationen gehen, die Frauen in der Familienphase erwerben und die bei Personalentscheidungen wichtig sind.

GFJ09 Christine Müller
Di, 09.00–11.30 Uhr am 19. Mai 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Individuelles Bewerbungscoaching - So werben Sie für sich selbst

Warum greifen Sie im Einkaufsregal zu der einen Nudelsorte und nicht zu der anderen? Warum erscheint Ihnen das eine Produkt vielversprechender als das andere?

Ihre Bewerbungsunterlagen sind das beste Produkt, das Sie dem Markt anzubieten haben. Sie „be-werben" sich in eigener Sache! Aber was gehört in Ihre Unterlagen? Wie lauten die Inhalte Ihres Lebenslaufs, der nachhaltig wirken soll? Was macht Ihr Anschreiben interessant? Zählen nur erworbene Fähigkeiten, wie Schul- und Ausbildungsabschlüsse? Wie erklären Sie Lücken, in denen vielleicht kein zusätzliches Zertifikat erworben wurde, die aber dennoch einen wichtigen Meilenstein in Ihrem Leben darstellen? Zeugt eine mehrjährige Elternzeit von Desinteresse am Arbeitsmarkt? Wie haben Sie in diesen Jahren Ihr kleines Familien-Unternehmen geführt?

In einem individuellen Coachingprozess begleite ich Sie dabei, Ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen mit Ihrem Können, Ihrem Engagement, Ihrer Motivation und Ihrer Persönlichkeit zu füllen. Ziel ist es, am Ende ein Produkt in den Händen halten, mit dem Sie sich selbstbewusst und in Ihrer vollen Präsenz dem Arbeitsmarkt präsentieren. Natürlich unterstütze ich Sie auch in der Vorbereitung für ein anstehendes Vorstellungsgespräch.

Sie wissen selbst, für welches Produkt Sie sich im Supermarkt entscheiden! Anzahl der Treffen richten sich nach Ihrem Bedarf!

GFJ12 Kathrin Schomburg
Einzeltermine je 1 Std. nach Vereinbarung
1 Termin, 34,- €, mit Förderantrag 20,-€
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum s. Aushang

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Praktikums-/Arbeitsplatzsuche

Einzelberatung bei Praktikums-/Arbeitsplatzsuche und Aufnahme in einen Bewerberinnenpool

Für Frauen, die sich im Anschluss an das Programm auf die Praktikums- oder Arbeitsplatzsuche begeben wollen, bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf kostenlose Beratungsgespräche an sowie die Aufnahme der Bewerbungsunterlagen in einen Bewerberinnenpool, welcher den Betrieben des Überbetrieblichen Verbundes Frau und Beruf e.V. zugänglich ist.

GFJ14 Dietlinde Tartler
Beratungen nach tel. Terminabsprache
Telefon 2412-315, Beratung ist entgeltfrei
VHS Heydenstraße 2, Erdgeschoss Raum E.16

Existenzgründung für Frauen

Einstiegsberatung für Existenzgründerinnen

Für Frauen, die grundlegende Fragen zur Existenzgründung haben, eine Gründung planen oder noch unentschieden sind, ob eine berufliche Selbständigkeit der richtige Weg für sie ist, bieten wir in Kooperation mit der BRAUNSCHWEIG Zukunft GmbH kostenfreie Einzelberatungen oder Beratungen in kleinen Gruppen an.

GFK01 Andrea Wandrey
Termine nach Vereinbarung, 1 Termin, 21,- €

Die eigene Existenzgründung erfolgreich planen

In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zur Planung einer erfolgreichen Selbstständigkeit:

- Wie schreibe ich den Businessplan?
- Welche Fördermittel und Finanzierungshilfen gibt es?
- Welche persönlichen Voraussetzungen sollte man als Gründerin haben?
- Welche Behördengänge sind zu absolvieren?
- Welches ist die richtige Marketingstrategie?

→

Zeit für mich
Frauen-Café

Jeden zweiten Dienstag im Monat – 9:30 - 11.00 Uhr
(Gebühr: 3 € pro Termin)
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum siehe Aushang

Für Kaffee/Tee und Kekse ist gesorgt.
Laufender Einstieg möglich!
Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung (GF001)

Das Seminar richtet sich sowohl an Frauen, die eine grobe erste Gründungsidee entwickelt haben als auch an solche, die schon weiter fortgeschritten sind auf dem Weg zur eigenen Existenzgründung. Zusätzlich zur Informationsvermittlung werden wir individuell an Ihren Gründungsvorhaben arbeiten und diese weiterentwickeln. Ziel ist es, dass Ihnen am Ende des Tages die nächsten Schritte klar sind und Sie die Chancen Ihrer Idee realistisch einschätzen können.

GFK04 Stephan Böttger
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 11. Juli 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 42,- €
mit Förderantrag 24,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Erste Schritte in Steuerrecht und Buchhaltung

Für viele Unternehmerinnen oder solche, die es erst werden wollen, ein lästiges Thema: Doch Steuerrecht und Buchhaltung gehören zu einem Unternehmen wie die Geschäftsidee selbst. In diesem Seminar erhalten Sie die wichtigsten Grundkenntnisse, damit Sie handlungsfähig sind und mitreden können - beim Finanzamt, im Steuerbüro oder unter Unternehmern/-innen.

Inhalte:
- Erster Kontakt mit dem Finanzamt - Steuernummer beantragen
- Grundlagen zum Thema Steuern und Buchführung anhand der maßgeblichen Vorschriften
- Brauche ich einen Steuerberater?
- Ordnungsgemäße Rechnungsstellung
- Organisation der eigenen Buchhaltung bzw. deren Ablage
- Was sind Betriebsausgaben?
- Abschreibung, geringwertige Wirtschaftsgüter, Pkw-Nutzung
- Gewinnermittlung anhand der Einnahme-Überschuss-Rechnung
- Aufbewahrungsfristen der Unterlagen
- Prüfungen des Finanzamts

In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für Arbeitsunterlagen mit aktuell relevanten steuerlichen Informationen.

GFK06 Arne Habermann
Sa, 09.30–12.00 Uhr am 30. Mai 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 25,- €
mit Förderantrag 15,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Marketing und Verkauf für Existenzgründerinnen mit kleinem Budget

Der Bereich Marketing sowie Verkauf ist von entscheidender Wichtigkeit, wenn es darum geht eine Neugründung positiv zu gestalten. Existenzgründerinnen können selten riesige Summen für Marketingmaßnahmen finanzieren. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, nachhaltige Aktionen „mit kleinem Geld“ erfolgreich zu initiieren. Marketing ist der gewinnbringende Austauschprozess zwischen Unternehmen und Kunde, kurzum alles was dazu beiträgt, ein Produkt oder eine Dienstleistung anzubieten. Es gibt nur wenige Menschen, die nicht verkaufen können. In dieser Veranstaltung werden verschiedene Beispiele und Möglichkeiten des Verkaufens in einzelnen Schritten gezeigt.

GFK07 Stephan Böttger
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 20. Juni 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 52,- €
mit Förderantrag 29,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Mein eigener Online-Shop

Sie beherrschen ein Handwerk und das sogar richtig gut. Haben Sie schon mal daran gedacht, Ihre kreativen Produkte zu verkaufen und sich selbstständig zu machen? Oder verkaufen Sie bereits und suchen weitere Märkte, um Ihr Produkt zu vertreiben? An diesem Vormittag werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie über das Internet und diverse Plattformen wie ebay und DaWanda Ihre Waren verkaufen können. Wer möchte, kann sich im Kurs gleich anmelden und einen eigenen Account anlegen. Wie wichtig ist ein eigenes Design und was kann ich im Rahmen meiner finanziellen Möglichkeiten selber machen? Wir sprechen über Marketing und die Wichtigkeit und Wirkung von Produktfotos auf Kunden und erproben gemeinsam, wie man ein gutes und ansprechendes Produktfoto erstellt. Bereits vorhandene Produktfotos können gerne mitgebracht werden.

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Teilnahmevoraussetzung: Internet-Kenntn.

GFK08 Nadine Maxrath
Sa, 09.00–12.15 Uhr am 06. Juni 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 23,- €
mit Förderantrag 14,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Rechtliches

Hilfen zum beruflichen (Wieder-) Einstieg

Sie haben Ihre Erwerbstätigkeit wegen der Betreuung von Kindern oder der Pflege von Familienangehörigen unterbrochen und möchten
- beruflich wieder einsteigen?
- sich selbstständig machen?
- Informationen, um Ihre Planungen zielgerichtet umzusetzen?

Wie nehme ich Kontakt zur Agentur für Arbeit auf? Was wird von mir bei einer Arbeitslosmeldung erwartet? Welche Unterstützung kann ich als Berufsrückkehrerin von der Agentur für Arbeit erhalten? Wie vereinbare ich Familie und Beruf? Antworten auf diese und ähnliche Fragen erhalten Sie von der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.

GFN01 Annette Kuck
Di, 09.00–11.15 Uhr am 12. Mai 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Altersvorsorge für Frauen (Pecha Kucha-Präsentation)

Mit Hilfe der lockeren und kurzweiligen Präsentationstechnik Pecha Kucha bringen wir Ihnen wichtige Themen nahe, die für Ihre Rente von Bedeutung sind:
- Welche Rentenansprüche bilden sich für Frauen in der Elternzeit, in Pflegezeiten, in geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen oder in Teilzeitjobs?
- Wie wirken sich Kindererziehungs- und Pflegezeiten auf die Rente aus?
- Welche gesetzlichen Neuerungen gibt es?
- Welche Zusatzversicherungen für Frauen sind empfehlenswert?
- Was ist dabei zu bedenken?

Einzelberatung für Frauen

Sie wollen nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen?

Sie suchen Arbeit oder sind mit Ihrer aktuellen Arbeitssituation unzufrieden?

Sie wollen oder müssen sich beruflich neu orientieren?

Sie möchten sich (weiter)qualifizieren?

Wir beraten Sie gern – kostenlos und vertraulich.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin:

0531 2412-315 oder -324

Volkshochschule
Haus Heydenstraße 2
EG, Raum E16

Pecha Kucha gibt Impulse und regt zu Fragen und Gesprächen an.
Ein „trockenes" Thema mal ganz anders präsentiert - Sie werden staunen!

GFN05 Julia Hühn
Di, 09.30–11.45 Uhr am 07. Juli 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Information / Austausch

Zeit für mich. Frauen-Café

Die Rückkehr in den Beruf ist für Mütter ein wichtiger, oft schwieriger Schritt im Leben. Es müssen viele und weitreichende Entscheidungen getroffen werden. Wann ist der richtige Zeitpunkt? Was kann ich meiner Familie zumuten - und mir selbst? Wie werde ich fertig mit Zweifeln, Ängsten, gut gemeinten Ratschlägen von „überzeugten Müttern", von Frauen, die Beruf und Familie scheinbar „mit links meistern" oder Menschen, für die Arbeit der Lebensschwerpunkt ist? Was muss ich konkret unternehmen, wenn meine Entscheidung fest steht? Wo finde ich Beratung und Unterstützung? Ich bekomme nur Absagen auf meine Bewerbungen.

Zu diesen und vielen anderen Fragen können sich Frauen bei uns austauschen.

Nach Wunsch laden wir Gäste ein: Mütter, bei denen der Wiedereinstieg geglückt ist oder Frauen, die Qualifizierungen zur Berufsrückkehr besuchen etc.

Für Kaffee/Tee und Kekse ist gesorgt.

GFO01 Dietlinde Tartler
Di, 09.30–11.30 Uhr, ab 10. Februar 2015
5 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 3,- €/Termin
Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Anmeldung
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum s. Aushang

Väter/Elternzeit

„Neue Väter braucht das Land" - Herausforderung Elternzeit

Ob es der Wunsch danach ist, mehr Zeit mit meinem Kind zu verbringen oder die pragmatischere Überlegung, die Aufgabe der Kinderbetreuung und Erziehung schwerpunktmäßig zu übernehmen, weil die Mutter mit ihrem Gehalt den finanziellen Unterhalt der Familie sichert - zunehmend mehr Männer entscheiden sich für den längeren oder kürzen Ausstieg aus dem Beruf, in die Elternzeit.

Das Elterngeld begünstigt die Situation der geteilten Elternzeit zwischen beiden Elternteilen. Für Väter bedeutet der temporäre Berufsausstieg jedoch oft eine Herausforderung. Dabei tun sich ganz unterschiedliche Fragen oder Sorgen auf. Ist unsere Familie finanziell abgesichert? Wie erkläre ich das meinem Chef? Bedeutet die Elternzeit einen Karriereknick? Wie fülle ich nur diesen Elterngeldantrag aus? Schaffe ich das allein mit den Kindern? Was bedeutet das für unsere Beziehung? Und, und, und ...

Sie überlegen gerade, ob und wie Sie in Elternzeit gehen? Sie befinden sich momentan in Elternzeit oder können aus Ihrer Elternzeit berichten? Dann fühlen Sie sich in diesem Seminar willkommen, wo im Austausch mit anderen Vätern organisatorische wie persönliche Belange rund um die Elternzeit besprochen werden.

GFO03 Laura Stilke
Sa, 09.00–15.00 Uhr am 13. Juni 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 33,- €
mit Förderantrag Elternzeit 19,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Frauen in Führungspositionen

Jetzt bin ich Chefin - und erfolgreich

Ein Seminar für Frauen in Führungspositionen

Eine neue Führungsrolle bringt viele Fragen mit sich. Wie führe ich erfolgreich und sicher mein Mitarbeiterteam? Wie meistere ich schwierige Situationen? Wie führe ich Mitarbeitergespräche effektiv? Wie kann ich mich klar positionieren und sicher behaupten?

Inhalte:
- Führungsrolle, Ansprüche und Erwartungen klären
- Führungsaufgaben und Führungsstile erkennen
- Frauen führen Frauen - Frauen führen Männer - der Genderaspekt wird beleuchtet
- Schwierige Führungssituationen klären
- Konstruktive Kritikgespräche führen
- Optimale Handlungsstrategien entwickeln

GFT02 Evelyn Reinecke
Sa 18. - So 19. Juli 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 116,- €
mit Förderantrag 61,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Moderation: Strukturiertes Leiten von Besprechungen, Konferenzen, Diskussionen

Unser beruflicher Alltag ist geprägt von der Notwendigkeit effektiver Planungs- und Gestaltungsprozesse.

Dennoch erleben wir häufig langwierige Sitzungen, bei denen die Entscheidungsfindung durch ausufernde Redebeiträge oder eine unübersichtliche Planung verzögert wird. Moderationstechniken tragen dazu bei, Gespräche in Gruppen so zu gestalten, dass die Erfahrungen aller Beteiligten genutzt und rasche Arbeitsergebnisse erzielt werden. Im Seminar werden die wesentlichen Grundannahmen der „Moderationsmethode" und der damit verbundenen Haltung des Moderators/der Moderatorin erläutert.

Visuelle Gestaltungsmöglichkeiten der erzielten Arbeitsergebnisse und die einzelnen Phasen der Moderation können im Rahmen selbst gewählter oder auch vorgegebener Themenstellungen praktisch erprobt werden.

GFT04 Annette Quidde
Sa 14. - So 15. Februar 2015
Sa, 09.00–17.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 73,- €
mit Förderantrag 39,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Ausbildungswerkstatt Braunschweig e.V.

Gemeinnütziger, eingetragener Verein der Jugend- und Erwachsenenbildung
Salzdahlumer Str. 196, 38126 Braunschweig (Campus 3)
Telefon (05 31) 2 64 06-0, Fax (05 31) 2 64 06 44
E-Mail: info@ausbildungswerkstatt-bs.de, www.ausbildungswerkstatt-bs.de

Geprüfte/r Fachwirt/-in im Sozial- und Gesundheitswesen (IHK)

Mai 2015 und November 2015
Berufsbegleitend,
Arbeitsschichtspezifische Unterrichtstage möglich,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub,
Teilnehmende werden bei der Planung einbezogen.

16 Monate

Für Teilnehmende mit erfolgreich abgelegter Abschlussprüfung in einem anerkannten Ausbildungsberuf des Sozial- und Gesundheitswesens und danach einer mindestens einjährigen Berufspraxis oder mit einem abgeschlossenen Hochschulstudium und einer mindestens 2-jährigen Berufspraxis oder einer mindestens 5-jährigen Berufspraxis im Sozial- und Gesundheitswesen. Weitere Zulassungsmöglichkeiten können gern im persönlichen Beratungsgespräch erläutert werden.

Geprüfte/r Technische Betriebswirtin/Technischer Betriebswirt (IHK)

April 2015 und November 2015
Berufsbegleitend,
Arbeitsschichtspezifische Unterrichtstage möglich,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub,
Teilnehmende werden bei der Planung einbezogen.

28 Monate

Für Teilnehmende mit erfolgreichem Abschluss als Industriemeister/-in oder mit einer vergleichbaren technischen Meisterprüfung oder mit einem erfolgreichen Abschluss als Technische/r Fachwirt/-in oder mit einer erfolgreich abgelegten staatlichen Prüfung als Techniker/-in oder als Ingenieur/-in mit mind. 2-jähriger beruflicher Praxis.

Geprüfte/r Technische Fachwirtin / Technischer Fachwirt (IHK)

März 2015 und Oktober 2015
Berufsbegleitend,
Arbeitsschichtspezifische Unterrichtstage möglich,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub,
Teilnehmende werden bei der Planung einbezogen.

23 Monate

Für Teilnehmende mit abgeschlossener 3-jähriger Berufsausbildung im kaufmännischen und gewerblichen Bereich und 3-jähriger Berufspraxis oder mit einer 6-jährigen Berufspraxis im kaufmännischen oder gewerblich-technischen Bereich.

Geprüfte/-r Industriemeister/-in - Fachrichtung Metall

April 2015 und November 2015
Berufsbegleitend,
Arbeitsschichtspezifische Unterrichtstage möglich,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub,
Teilnehmende werden bei der Planung einbezogen.

24 Monate

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Ausbildung im Metallbereich und mindestens 3-jähriger Berufspraxis oder mit 8-jähriger Berufspraxis bei fehlendem Berufsabschluss.

Geprüfte/r Industriefachwirtin / Industriefachwirt (IHK)

März 2015 und Oktober 2015
Mo./Di./Mi. 17.00 - 20.00 Uhr
berufsbegleitender Unterricht
und eine Woche
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

18 Monate

Für Teilnehmende mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem anerkannten 3-jährigen kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf oder einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem sonstigen anerkannten 3-jährigen Ausbildungsberuf und danach eine mindestens 1-jährige Berufspraxis oder einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem 2-jährigen Ausbildungsberuf mit 2-jähriger Berufspraxis oder einer mindestens 3-jährigen Berufspraxis.

Geprüfte/r Personalfachkauffrau / Personalfachkaufmann (IHK)

März 2015 und Oktober 2015
Mo./Di./Mi. 17.00 - 20.00 Uhr
berufsbegleitend und eine Woche
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

12 Monate

Für Teilnehmende mit einem Berufsabschluss in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach einer mindestens zweijährigen Berufspraxis oder mit einem Berufsabschluss in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach einer mindestens dreijährigen Berufspraxis oder mit einer mindestens fünfjährigen Berufspraxis.

Ausbildungswerkstatt Braunschweig e.V.

Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation

ab Januar 2015
Di. und Fr. oder Sa.
berufsbegleitend und 1 Woche Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub
Grundkurs (80 Ustd.)
Aufbaukurs (320 Ustd.)

6 Monate

Für pädagogisches Fachpersonal, das in der beruflichen Rehabilitation arbeitet (§66 BBiG / §42m HwO) nach Empfehlung des BIBB-Hauptausschusses. Durch die Teilnahme an dieser Weiterbildung besteht die Möglichkeit eine anerkannte Zusatzqualifizierung zu erwerben, um Jugendliche und Erwachsene der beruflichen Rehabilitation in geeigneter Weise im Rahmen einer Berufsvorbereitung oder Berufsausbildung betreuen und ausbilden zu können.

Fortbildungen für Fachpersonal aus Kindertageseinrichtungen

ab März 2015
5 Termine
Do. 18.00 - 21.00 Uhr

1) Kinder unter 3: Frühkindliche Bildung (Grundkurs)
2) Kuck mal, was ich kann: Bildungsdokumentation mit dem Portfolio
3) Elterngespräche zielorientiert führen

Berufsabschluss nachholen: Vorbereitung auf Externenprüfung der IHK

ab 19. Oktober 2015
8 Wochen in Teilzeit
Förderung über Bildungsgutschein möglich.

8 Wochen

Für Personal mit ausreichend Berufserfahrung im Handel oder Gastgewerbe ohne Berufsabschluss. Intensive Prüfungsvorbereitung und Unterstützung bei der Prüfungsanmeldung und Anerkennung durch die zuständige Kammer. Wir beraten Sie gern über die Zulassungsvoraussetzungen.

Hygieneschulung nach HACCP

Februar 2015
in Teilzeit

2 Wochen

Für Fachpersonal im Gesundheitswesen und Ernährungsbereich: Hygienemanagement in der Praxis sowie Durchführung von Gefahrenanalysen und Erstellen eines HACCP Plan (Hazard Analysis and Critical Points). Förderung über Bildungsgutschein möglich.

Sachkundenachweis für freiverkäufliche Arzneimittel (IHK)

Februar 2015
in Teilzeit

2 Wochen

Für Fachpersonal im Handel - Sachkundeunterricht sowie intensive Prüfungsvorbereitung zur Berechtigung freiverkäufliche Arzneimittel im Handel verkaufen zu können. Förderung über Bildungsgutschein möglich.

Ausbildung der Ausbilder/-in (IHK)

März 2015 und Oktober 2015
90 Unterrichtsstunden
Mo./Di./Mi. 17.00 - 20.15 Uhr
berufsbegleitender Unterricht,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

5 Wochen

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Berufsausbildung aller Berufsbereiche der IHK.

Ausbildungswerkstatt Braunschweig e.V.

Weitere Fortbildungsangebote, Informationen über den Beginn der Kurse, die Lehrgangskosten etc. erhalten Sie bei der
Ausbildungswerkstatt Braunschweig e. V.
Salzdahlumer Str. 196, 38126 Braunschweig,
Frau Holland, Frau Schulz, Tel. (05 31) 2 64 06-0

Bürozeiten: Mo - Do 07.45 – 16.30 Uhr
Fr 07.45 – 15.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichungen in der örtlichen Presse oder rufen Sie per Internet unter www.ausbildungswerkstatt-bs.de unsere Bildungsangebote ab.

zertifiziert nach AZWV durch HZA

Zertifiziert am 10.07.2006
Zertifiziert am 06.06.2012
nach AZAV

LQW® ArtSet®

LQW³ Qualitätstestierung in der Weiterbildung seit 2005

A

Access 84, 117f.
Administrator (Computer) 115, 123
AGB 10
Akademie Alte Waage
Akupressur 83
Alexander-Technik 72
Alphabetisierung 110
Altersvorsorge 133, 148
Anmeldung 7
Apple 114, 117, 119
Aquarell 59 ff.
Arabisch 46
Arbeitsrecht 132
AROHA 73
Assessment Center 93
Atem- und Stimmbildung 51, 146
Ausbildung der Ausbilder (IHK) 102
Außenhandel 130
Autogenes Training 78 f.

B

Bauchtanz 75
Berufscoaching Frauen 137
Berufsrückkehrer/-innen 146
Betriebliches Rechnungswesen 130, 133
Bildbearbeitung 65 f., 118 ff.
Bildungsberatung 98
Bildungsgutschein (Arbeitsagentur) 9
Bildungsprämie 9
Bildungsurlaub 12 f., 34 ff.
Buchführung 129, 148
Buddhismus 53 f.
Bürgerkolleg 106
Burnout 77 f.
Bürofachkraft (VHS) 129 f., 135
Büroorganisation 135, 142
Business English 32, 35 f.

C

Cafeteria 33
Cambridge Certificate 32 f.
Chinesisch 46 f.
CMS (Content Management System) 121 f.
Coaching 94
Computerkurse 138

D

Dänisch 44 f.
Deutsch als Fremdsprache 22 ff.
Deutschkurse 22
Digitalfotografie 65, 119, 125
Drehbuchschreiben 57
Durchsetzungskraft 144

E

ebay 148
EDV 65 f. , 111 ff.
Einbürgerungstest 25
Einkommensteuer 130, 132
Einzelcoaching 77, 94
Englisch 26 ff.
English Exams 32 f.
Entspannung 77 ff.
Elternzeit 149
Erziehung 15, 18, 59, 149
Excel 115 f., 126 f., 133 f., 138 f.
Existenzgründung 147 f.

F

FachwirtIn Kindertageseinrichtungen 101
Familienberater 99
Farb- und Stilberatung 84
Feuerkochkurs 64
Feldenkrais 72
Finanzbuchhaltung 129
Finnisch 46
Flamenco 59
Fortbildung für Kursleiter 104
Fortbildung im Ehrenamt 106
Fotografie 65 f., 119 f.
Französisch 38 f., 55 f.
Freie Rede 50
Friedenspolitik 18
Führungskräfte 94 f.

G

Garten 68
Gedächtnistraining 52
Geocaching 64
Gesprächsführung 50, 52, 77, 144
Gesunde Ernährung 82
Gewaltfreie Kommunikation (GFK) 147 f.
GIMP 119 f.
Gitarre 58, 59
Goldschmieden 63
GPS-Navigation 53 f., 64, 124
Griechisch 47
Grundbildung 110
Gymnastik 75

H

Hauptschulabschluss 109
Heilgymnastik 72
Heilpraktiker 71, 77, 100
Hindi 47
Hofgarten 68
Homepage 117, 121, 127, 142
Homöopathie 71
HTML 121

I

Immaturenkurs 109
Immobilien 133
InDesign 120
Indonesisch 47
Integrationskurse 25
Internet 120 ff.
Italienisch 40

J

Japanisch 47 f.
Jazzdance 76
JOOMLA 121

K

Kalligrafie 63
Karriere-Navigator 137
Katalanisch 40
Kaufmännische Praxis 133
Kinesiologie 79
Kita-Werkstatt 100
Klangschalen 79
Koordinierungsstelle Frau und Beruf 17, 136, 146 f., 148 f.
Körpersprache 50 ff., 75, 144 ff.
Kompetenzentwicklung 98
Kosmetik 84
Kosten-Leistungsrechnung 130 f.
Kreatives Gestalten 63
Kreatives Schreiben 57

Kreativitätstechniken 80
Kroatisch 43
Kundencenter 5
Kunst 59
Kursangebote nach Maß 116

L

Lachyoga 78
Laptop 113, 120, 126, 140 f.
Leitbild 11
Lesen und Schreiben 44, 110
Linux (Betriebssystem) 119, 123
Literatur 56 ff.
Lohn und Gehalt 131 f.

M

Malen 59 ff.
Make-Up 84
Manager of Communication (MoC) 94 f.
Marketing 147 f.
Massage 78, 83
Mediation 96, 99, 104
Mediationsbüro 104
Meditation 78
Menschen mit Beeinträchtigungen 110
Mitarbeitergespräche 95, 149
Mobbing 100
Moderation 95, 149
Modezeichnen 61
Musiktheater 55 f.
Muskelentspannung 78 ff.
MySQL 121

N

Natur erleben 64
Naturheilkunde 71
Naturmedizinische Patienten-Akademie 71
Netzwerke (Computer) 120, 141
Niederländisch 44
Nordic Walking 74
Norwegisch 45

O

Östliche Weisheit 54
Officeprogramme 113, 138
Online-Publishing 121
Online-Seminare 103
Online-Shop 148
Organisationsentwicklung 93
Outdoor-Training 80, 64
Outlook 117, 126 f., 135, 139

P

Pädagogik 77
PDF 114, 142
Persisch 48
Personalabrechnung 132
Philosophie 54
Photoshop 66, 118 f., 122, 141
PHP 121
Pilates 73, 74
Politik 14 ff.
Polnisch 43, 44
Portugiesisch 41
PowerPoint 104, 116, 126 f., 139 f.
Präsentation 95, 104, 116 f., 119, 121, 127, 132, 139 f.
Prezi 117
Programmiersprachen 123
Project MS 117
Protokollführung 135, 143
Psychiatrieforum 18
Psyhoonkologische/r BeraterIn 100
Psychologie 16, 53
Psychomotorik, Fachkraft 101

Q

Qi Gong 83
Qualitätstestierung der VHS 7

R

Realschulabschluss 109
Rechtschreibung 110, 143
Recht und Finanzen 130, 148
Rente 132, 148
Resilienz 53
Rhetorik 50, 52
Rücken-Fitness 71 ff.
Russisch 16, 44

S

Säure-Basen-Gleichgewicht 71
Schauspiel 46, 51, 55, 145
Schlagfertigkeit 50, 95, 144
Schreibwerkstatt 56 f.
Schülerkurse 34, 57
Schulabschluss 109
Schüßler-Mineralsalze 71
Schwedisch 45 f.
Selbstbehauptung im Beruf 52, 144
Selbstbewusstsein 50, 52, 54, 81, 144
Selbstständigkeit, berufliche 147
Selbstverteidigung für Frauen 75
Selbstvertrauen 53, 101
Seniorenkurse 125
Serienbriefe 115, 135, 138
Shiatsu 83
Single 83
Skype 126
Smartphone 127
Sozialpädagogische Fortbildungen 96
Spanisch 41 f.
Speed Reading 53
Staatstheater 55 f.
Steuern 132, 148
Stressbewältigung 77
Studium ohne Abitur 109
Systembetreuung, EDV 122
Systemisches Arbeiten 99

T

Tai Ji (Tai Chi) 73, 83 f.
Tanzen 59, 76
Tastschreiben 134
Textverarbeitung 113 ff.
Thai, Thailändisch 48
Theater 55, 146
TOEFL 32 f.
Türkisch 48

U

Übersäuerung 71
Unterrichtsfreie Tage 5

V

Väterkurs 149
VBA 123
Verhandlungstechniken 52
Verkauf 126, 129, 148
Vietnamesisch 48
Vorstellungsgespräch 51, 147
Vortragstechniken 50, 149

W

Waldpädagogik 15
Webseiten 114, 121 f.
Wein 67
Weiterbildung IHK-Abschluss 102
Wellness und Gesundheit 78, 145
WEN-DO 75
Werkstattkurse 63
Wiedereinstieg in den Beruf 137, 143, 148
Wirbelsäule 72, 74 f.
Wissenschaftliches Arbeiten 53
Word 113 ff.
Work-Life-Balance 50

X

Xpert-Kurse (ECP, CCS, MoC) 113 ff., 138 f.

Y

Yoga 81

Z

Zehn-Finger-Schreiben 134
Zeichnen 59 ff.
Zilgrei 72
Zumba 73

Weiterkommen – aber wie? **Bildungsberatung nach Maß**

Qualifizierte Berater/-innen helfen Ihnen, die optimale Weiterbildung für Ihre persönliche Situation zu finden. Das kostenfreie und neutrale Beratungsangebot richtet sich an alle bildungsinteressierten Erwachsenen.
Wir bieten Beratung für

- Migrant/-innen zur sprachlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration
- Frauen, besonders Berufsrückkehrerinnen
- Jugendliche und Erwachsene zu Grundbildung, Berufsorientierung und Alphabetisierung
- Ältere Arbeit Suchende
- Familien, auch mit Migrationshintergrund
- die persönliche Qualifizierung in vielfältigen Fachgebieten
- den Erhalt der Bildungsprämie

B PUNKT

Orientierungsberatung:
Elena Sabuga
Telefon 0531 2412-347
(Termine nach Vereinbarung)

Volkshochschule Braunschweig,
Alte Waage 15
Telefon 0531 2412-0

Impressum

Verlag:
Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Geschäftsführer
Hans-Peter Lorenzen
Gerichtsstand:
Amtsgericht Braunschweig, HRB 5177
Steuer-Nr. 14/203/95421

Fotos Klaus Wefringhaus
Fotos Hofgarten Yvonne Salzmann
sonst – gekennzeichnet:
VHS-Archiv, pixelio, privat

Gestaltung und Satz
Anja Fass – www.anja-fass.de

Druck und Anzeigen
Druckzentrum Braunschweig
GmbH & Co. KG
Christian-Pommer-Straße 45
38112 Braunschweig

Die Volkshochschule Braunschweig

Die Volkshochschule Braunschweig GmbH ist eine gemeinnützige und vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur als förderungsberechtigt anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung.

Organe der Volkshochschule Braunschweig GmbH
sind die Gesellschafterversammlung, der Aufsichtsrat, der Bildungsbeirat und die Geschäftsführung.

Gesellschafterin
Stadt Braunschweig
Ratsherr Dr. Sebastian Kretschmann

Aufsichtsrat
Oberbürgermeister
der Stadt Braunschweig
Ulrich Markurth

Vorsitzender
Ratsherr Thorsten Köster

stellvertretender Vorsitzender
Ratsherr Uwe Jordan

Bildungsbeirat
Walter-Johannes Herrmann
Vorsitzender

Vertretungen

Teilnehmervertretung
Ulf Hauenroth
teilnehmervertretung@vhs-braunschweig.de

Dozentenvertretung
Merle Hübner
dozentenvertretung@vhs-braunschweig.de